

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP  
MUHAMMADIYAH 3 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – tugas dan Memenuhi Syarat – syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh :**

**LIA HARDIANTI  
NPM. 1511080247**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP  
MUHAMMADIYAH 3 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – tugas dan Memenuhi Syarat – syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**LIA HARDIANTI**

**NPM. 1511080247**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Sovia Mas Ayu, MA**

**Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H / 2019 M**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 3 BANDAR LAMPUNG T.P 2018/2019

Oleh  
Lia Hardianti

Disiplin Belajar adalah kepatuhan peserta didik dalam mengikuti aturan dalam belajar dan suatu sikap yang teratur tanpa adanya pelanggaran yang dapat merugikan pihak manapun, dan semua itu dilakukan sebagai tanggung jawab untuk mendewasakan diri. Tingkat kedisiplinan belajar setiap peserta didik akan berbeda-beda. Peserta didik yang terbiasa disiplin dalam belajar akan mempergunakan waktu sebaik-baiknya di sekolah maupun di rumah sehingga akan menunjukkan kesiapannya dalam proses pembelajaran di sekolah, sedangkan peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar mereka kurang menunjukkan kesiapannya dalam belajar. Kurangnya *self management* yang baik pada peserta didik mengakibatkan rendahnya disiplin belajar peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

Jenis penelitian kuantitatif, metode eksperimen quasi dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. dimana desain ini mempunyai dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan perlakuan dengan teknik yang berbeda, untuk melihat perbandingan antara kedua kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan disiplin belajar, diperoleh  $t_{hitung}$  16,467 pada derajat kebebasan (df) 14 dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05 = 2,145$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $16,467 > 2,145$ ) atau nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, ada perbedaan rata-rata hasil setelah diberikan perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ( $152,88 > 122,00$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self Management* Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

Kata Kunci : Disiplin Belajar, *Self Management*, layanan konseling CBT.





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame 1, Bandar Lampung Telp(0721)703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)  
Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin  
Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3  
Bandar Lampung

Nama : Lia Hardianti

NPM : 1511080247

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk diMunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Sovia Mas Ayu, MA**

**NIP. 197611302005012006**

  
**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**NIP. 1967062219940322002**

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling  
Pendidikan Islam

  
**Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D**

**NIP. 197604272007011015**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarama Bandar Lampung Telp. 0721 703260*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 3 BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh Lia Hardianti NPM 1511080247 Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Jum'at, 24 Mei 2019

**TIM SIDANG MUNAQOSYAH**

**Ketua : Dr. Rubhan Masykur, M.Pd**

**Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd**

**Pembahas Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Pembahas Pendamping I : Dr. Sovia Mas Ayu, MA**

**Pembahas Pendamping II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**

**NIP. 195608101987031001**



## MOTTO

فَأَسْتَقِمَّ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

۱۱۲

*“Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”.*

(Q.S Huud : 112)

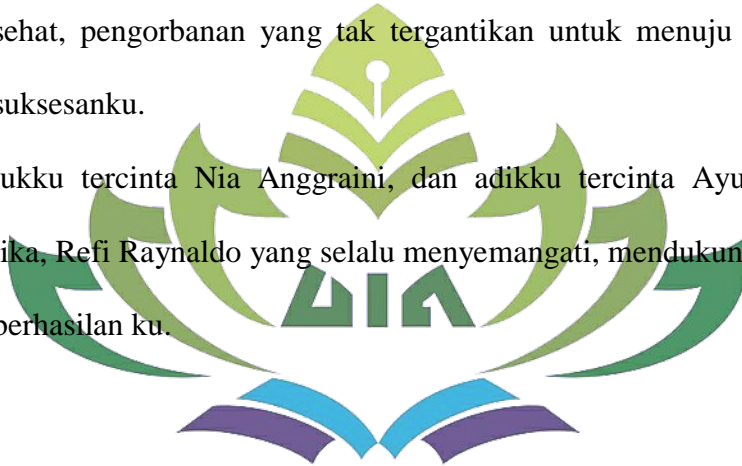


## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Teriring do'a dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, ku persembahkan sebuah karya kecil ini sebagai tanda cinta dan kasihku yang tulus kepada :

1. Orang tuaku tercinta, Buya Usman dan Umi Mahdalena yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang, mendidikku dengan kesabaran, yang tiada pernah hentinya selama ini yang memberiku semangat, do'a, nasehat, pengorbanan yang tak tergantikan untuk menuju keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Ayukku tercinta Nia Anggraini, dan adikku tercinta Ayu Ulandari, Rhyo Anika, Refi Raynaldo yang selalu menyemangati, mendukung dan mendoakan keberhasilan ku.



## RIWAYAT HIDUP

Lia Hardianti dilahirkan di desa Bengkulu Rejo, Kec. Gunung Labuhan, Kab. Way Kanan pada tanggal 21 Januari 1998. Anak kedua dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Usman dan Ibu Mahdalena.

Pendidikan di TK Dharma Wanita lulus pada tahun 2003. Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Bengkulu Rejo lulus pada tahun 2009. Dilanjutkan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Gunung Labuhan lulus pada tahun 2012. Kemudian dilanjutkan kembali pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Gunung Labuhan lulus pada tahun 2015. Kemudian pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Selama menjalankan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung, penulis terlibat aktif di UKM Resimen Mahasiswa (MENWA), dan mengikuti berbagai pendidikan luar sebagai wujud cinta terhadap UKM Resimen Mahasiswa. Kemudian menyelesaikan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kebangsaan 2018 di desa Petay Kayu, Ulu Belu, Kab. Tanggamus. Selanjutnya menyelesaikan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, serta mengikuti berbagai seminar dalam ilmu bimbingan dan konseling.



## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufik, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung” sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana, (S.Pd) dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.

Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada nabi besar Muhammad SAW. Kepada para sahabat, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada ajaran agamanya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari, dalam penyelesaian Skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisannya, namun atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Melalui Skripsi ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

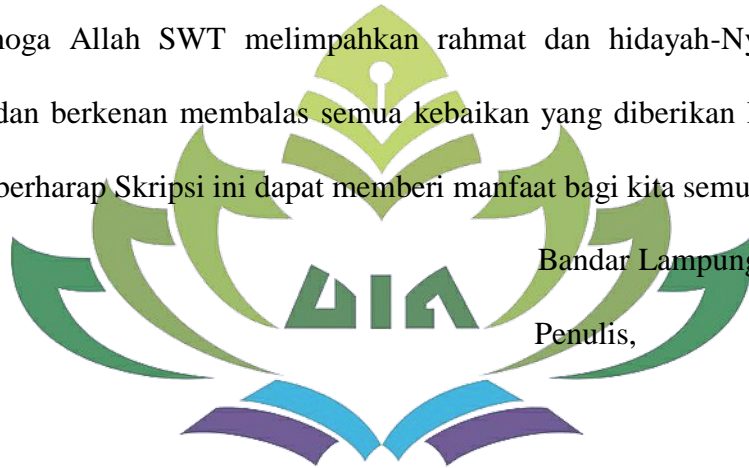
1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Andi Thahir, MA.,Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Sovia Mas Ayu, MA selaku pembimbing 1 atas kesediaan dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan dan motivasi yang diberikan selama penyusunan Skripsi ini.
5. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah dengan sabar dan ikhlas memberikan masukan, dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
6. Bapak dan ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terima kasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Wahdiyana, ST, M.PD.T selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
8. Dra. Hj. Sri Helda, MM selaku guru bimbingan konseling di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung yang telah membantu penulis selama mengadakan penelitian.
9. Bapak dan Ibu guru serta peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.
10. Teman seperjuangan BKPI D 2015 terimakasih atas solidaritas yang luar biasa sehingga membuat hari-hari semasa kuliah lebih berarti.



11. UKM tercinta Resimen Mahasiswa Batalyon 202/HS UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak atas pengalaman yang tidak bisa didapatkan dibangku perkuliahan.
12. Tim KKN Kebangsaan 2018 Petay Kayu, Tanggamus, dan Tim PPL SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, terimakasih atas kekompakan dan kerjasama kalian dengan baik.
13. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang selalu penulis banggakan.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, dan berkenan membalas semua kebaikan yang diberikan kepada penulis. Penulis berharap Skripsi ini dapat memberi manfaat bagi kita semua.



Bandar Lampung, 2019  
Penulis,

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Pembatasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	15

## **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	17
1. Pengertian Konseling CBT .....	17
2. Tujuan Konseling CBT .....	20
3. Fokus Konseling.....	21
4. Prinsip-prinsip CBT .....	22
5. Karakteristik CBT .....	26
B. Teknik <i>Self Management</i> .....	30
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	30
2. Aspek <i>Self Management</i> .....	32
3. Tahap-tahap <i>Self Management</i> .....	37
C. Disiplin Belajar .....	39



1. Pengertian Disiplin Belajar .....	39
2. Tujuan Disiplin Belajar .....	43
3. Fungsi Disiplin Belajar .....	44
4. Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar .....	45
5. Upaya Menanamkan Disiplin Belajar Peserta Didik .....	47
D. Penelitian Yang Relevan .....	48
E. Kerangka Pemikiran .....	52
F. Hipotesis .....	53

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	56
B. Desain Penelitian .....	56
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	58
1. Variabel Penelitian .....	58
2. Definisi Operasional .....	59
D. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling .....	60
1. Populasi .....	60
2. Sampel Penelitian .....	61
3. Teknik Sampling .....	62
E. Teknik Pengumpulan Data .....	63
1. Observasi .....	63
2. Wawancara .....	63
3. Angket .....	64
4. Dokumentasi .....	67
F. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	67
G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrument .....	68
1. Uji Validitas .....	68
2. Uji Reabilitas .....	71
G. Teknik Analisis Data .....	71

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	73
1. Profil Umum Disiplin Belajar Peserta Didik .....	62
B. Deskripsi Data.....	88
1. Hasil <i>Pretest</i> Disiplin Belajar Peserta Didik .....	75
2. Hasil <i>Posttest</i> Disiplin Belajar Peserta Didik.....	76
C. Efektivitas Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.....	78
D. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	95
1. Uji Normalitas .....	95
2. Uji Homogenitas .....	96
3. Uji Independent Sample t Test .....	97
E. Pembahasan.....	101
F. Keterbatasan Penelitian.....	104
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	106
B. Saran .....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Permasalahan Disiplin Belajar Peserta Didik (Kel Eksperimen) .....	9
2. Data Permasalahan Disiplin Belajar Peserta Didik (Kel Kontrol) .....	10
3. Persentase Disiplin Belajar .....	10
4. Nonequivalent Control Group Design .....	57
5. Definisi Operasional.....	59
6. Jumlah Populasi Penelitian .....	61
7. Sampel Penelitian Kelompok Eksperimen.....	62
8. Sampel Penelitian Kelompok Kontrol .....	62
9. Alternative Jawaban .....	65
10. Kriteria Disiplin Belajar.....	66
11. Kisi – Kisi Pengembangan Instrumen.....	67
12. Uji Validitas .....	69
13. Hasil Validitas.....	69
14. Uji Reabilitas.....	71
15. Persentase Disiplin Belajar Peserta Didik.....	74
16. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	75
17. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	76
18. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	76
19. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	77
20. Hasil Uji Normalitas .....	96
21. Hasil Uji Homogenitas .....	97
22. Hasil Uji Independent Sample t Test .....	98
23. Hasil Statistik Deskriptif .....	99
24. Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , <i>Gain Score</i> .....	100

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	53
2. Hubungan Kedua Variabel.....	59
3. Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> .....	100



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Kisi – Kisi Observasi
2. Kisi – Kisi Wawancara
3. Angket Disiplin Belajar Peserta Didik
4. Instrument Penelitian
5. Pretest Kelas Eksperimen
6. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen
7. Pretest Kelas Kontrol
8. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol
9. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok
10. Form Kesiapan Mengikuti Konseling
11. Penilaian Hasil Terhadap Konseling Kelompok
12. Absensi Anggota Kelompok
13. Data Valid
14. Data Reliabel
15. Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Independent Sample t Test
16. Kartu Konsultasi
17. Lembar Keterangan Validasi
18. Surat Izin Melaksanakan Penelitian
19. Surat Balasan Penelitian
20. Dokumentasi Kegiatan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menuntut ilmu sangatlah penting dan wajib hukumnya bagi setiap manusia, oleh sebab itu Agama Islam sangat menghargai kepada orang-orang yang berilmu pengetahuan itu sederajat dengan orang yang beriman kepada Allah SWT. Manusia dibekali Allah SWT memiliki kapasitas untuk melakukan penalaran berpikir, merasa dan bertindak laku. Kapasitas itu dimungkinkan karena manusia dibekali Allah SWT dengan potensi akal, hati dan tubuh jasmani, namun untuk mampu mengembangkan kapasitas tersebut secara baik, fungsional, dan sempurna, manusia memerlukan pendidikan.

Pendidikan yang berkualitas sangat diperlukan untuk mendukung terciptanya manusia yang cerdas serta mampu bersaing di masa mendatang. Pendidikan yang mampu mendukung pembangunan di masa mendatang adalah pendidikan yang mampu mengembangkan potensi peserta didik, sehingga peserta didik mampu menghadapi dan memecahkan persoalan kehidupan yang dihadapi. Konsep pendidikan tersebut akan semakin penting ketika seseorang harus memasuki kehidupan di masyarakat dan dunia kerja, karena mereka harus mampu menerapkan apa yang dipelajari di sekolah untuk menghadapi persoalan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari baik yang terjadi saat ini maupun di masa mendatang.



Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu upaya pedagogis untuk menstransfer sejumlah nilai yang dianut oleh masyarakat suatu bangsa kepada sejumlah subjek didik melalui proses pembelajaran.<sup>1</sup> Maka dalam hal ini juga pendidikan formal di sekolah dikonsepsikan untuk mengemban fungsi penyadaran diri. Pendidikan akan memberikan dampak positif bagi peserta didik apabila mereka dibimbing, dibina, dan diarahkan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa depan, sehingga peserta didik menjadi manusia yang bertaqwa, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri dan bertanggung jawab. Hal ini ditegaskan dalam undang – undang sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 yaitu :

Pendidikan Nasional yang bermutu diarahkan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, Sehat, berilmu,cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>2</sup>

Adapun tujuan pendidikan berdasarkan undang-undang tersebut yaitu untuk mengembangkan dan membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berilmu serta untuk meningkatkan potensi atau kemampuan yang ada pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menentukan dan mengarahkan hidupnya agar sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku, selain itu peserta didik diharapkan dapat menjadi Sumber Daya Manusia yang Berkualitas dan Bertanggung Jawab.

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Chairul Anwar, M.Pd, *Hakikat Manusia Dalam Pendidikan*, (Yogyakarta : SUKA-Pres, 2014), h. 64.

<sup>2</sup> Tim Redaksi, *Amandemen Standar Nasional Pendidikan*, (Jakarta : Sinar Grafika, 2013), h. 128.

Untuk mewujudkan tujuan tersebut dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah.

Belajar adalah bentuk perubahan kemampuan peserta didik untuk bertindak laku secara baru sebagai akibat dari hasil interaksi stimulus dan respon lingkungan yang didapatnya.<sup>3</sup> Perubahan perilaku yang diperoleh dari hasil belajar bersifat permanen, bahwa perubahan perilaku akan bertahan dalam waktu relatif lama, sehingga pada suatu waktu perilaku tersebut dapat dipergunakan untuk merespon stimulus dari lingkungannya. Al – Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang belajar, dengan jelas dalam ayat yang mengindikasikan belajar seperti:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ١١

*“Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”*(Al- Mujadallah : 11).<sup>4</sup>

Tugas utama peserta didik di sekolah adalah belajar, dengan belajar peserta didik akan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk dapat belajar dengan baik seorang peserta didik harus memiliki kemampuan *self management* yang baik pula. Setiap peserta didik harus mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar.

<sup>3</sup> Prof. Dr. Chairul Anwar, M.Pd, *Teori - Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*, (Yogyakarta : IRCiSoD, 2017), h. 18

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Diponegoro : CV Penerbit Diponegoro, 2010), h. 433.

*Self Management* dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan perubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan memanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. Dengan kata lain *self management* dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengelola potensi diri dan potensi lingkungan untuk mengatur perilakunya dalam belajar.

*Self Management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Menurut Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan *self management* dalam belajar bagi peserta didik yaitu:

1. Pendorongan diri (*self-motivation*) ialah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Dorongan itu bisa berasal dari dalam diri individu dan juga bisa berasal dari luar individu. Dorongan untuk belajar pada diri seorang peserta didik bersumber dari diri individu misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Sedangkan dorongan yang datang dari luar ialah misalnya perintah dari orang tua untuk belajar atau ikut-ikutan teman untuk kursus.
2. Penyusunan diri (*self-organization*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efisiensi pribadi. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula atau mencatat semua kegiatan yang akan dilakukan pada lembar pengingat yang ditempel di dinding atau papan pengumuman.
3. Pengendalian diri (*self-control*) adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis

kesegaran, dan mengerahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Seorang peserta didik dapat mulai mencoba pengendalian diri dengan hal-hal yang kecil, misalnya mematikan tombol radio, atau acara televisi yang tengah dinikmatinya dan terus bertekad membaca buku pelajarannya untuk dibaca.

4. Pengembangan diri (*self-development*) adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Seperti mengembangkan kecerdasan pikiran, watak kepribadian, rasa kemasyarakatan dan kesehatan diri. Demikianlah 4 aspek yang tercakup dalam *self-management* dalam belajar yang perlu dikuasai oleh setiap peserta didik.<sup>5</sup>

Anggapan dasar *Self Management* adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Salah satu hal yang sangat berperan dalam hasil belajar peserta didik adalah disiplin belajar, bahwa keinginan meraih keberhasilan harus dapat ditunjang dengan disiplin yang tinggi, yaitu disiplin dalam melaksanakan program atau tugas-tugas yang harus dijalankan sesuai dengan petunjuk yang diharuskan.

Disiplin belajar adalah kepatuhan peserta didik dalam mengikuti aturan dalam belajar dan suatu sikap yang teratur tanpa adanya pelanggaran yang dapat merugikan pihak manapun, dan semua itu dilakukan sebagai tanggung jawab yang bertujuan untuk mendewasakan diri. Pemberlakuan peraturan dan tata tertib dengan menanamkan etika serta norma sehingga tercipta suasana belajar yang tertib, aman, tenang, dan menyenangkan.

Disiplin diri sangat sering dikaitkan dengan kemauan keras, berharap bahwa individu yang datang ke kelas menjadi peserta didik yang rajin dan tekun. Tetapi tidak semua sesuai harapan, banyak peserta didik yang kurang

---

<sup>5</sup> The Liang Gie. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2000), h.77.



disiplin diri dalam proses pembelajaran. Survey stress in America menunjukkan bahwa 27 persen orang remaja tidak memiliki disiplin diri yang cukup untuk meningkatkan kehidupan mereka dan membuat perubahan yang diperlukan dalam gaya hidup sehat.<sup>6</sup>

Disiplin belajar sangat penting diterapkan, karena sikap disiplin bertujuan agar dapat menjaga dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal yang dapat mengganggu dalam proses pembelajaran. Dengan disiplin membuat peserta didik terlatih dan mempunyai kebiasaan melakukan tindakan yang baik serta dapat mengontrol setiap tindakannya sehingga peserta didik akan taat, patuh dan tertib terhadap kegiatan belajar mengajar. Di dalam pembelajaran, disiplin sangat dibutuhkan karena tanpa adanya kesadaran melaksanakan aturan yang ditetapkan sebelumnya, pembelajaran tidak akan berjalan efektif dan optimal. Agar pembelajaran berjalan lancar maka semua peserta didik harus disiplin terutama dalam ketertiban diri saat belajar di kelas.

Bagi Umat Islam, Al-Qur'an juga merupakan kumpulan dari perintah-perintah dan larangan-larangan (peraturan). Peraturan ini harus ditaati bagi umat-Nya. Sebagaimana kisah Nabi Ibrahim agar patuh dan tunduk (disiplin) terhadap Tuhannya yang tertulis dalam surah Al-Baqarah ayat 131 :

إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمْ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ ١٣١

*"Ketika Tuhannya berfirman kepadanya: "Tunduk patuhlah!" Ibrahim menjawab: "Aku tunduk patuh kepada Tuhan semesta alam".<sup>7</sup>*

---

<sup>6</sup> Aleksandrs Gorbunovs, Atis Kapenieks, Sarma Cakula, *Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in e-learning environment*, (Procedia Social and Behavioral Sciences 2016), h. 257.

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, h. 16.

Tingkat kedisiplinan belajar setiap peserta didik akan berbeda-beda. Peserta didik yang terbiasa disiplin dalam belajar akan mempergunakan waktu sebaik-baiknya di sekolah maupun di rumah sehingga akan menunjukkan kesiapannya dalam proses pembelajaran di sekolah, sedangkan peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar mereka kurang menunjukkan kesiapannya dalam belajar. Mereka menunjukkan perilaku yang menyimpang, berikut ada beberapa karakteristik peserta didik yang negatif diantaranya:

1. Tidak mengerjakan tugas dan PR;
2. Tidak mempunyai catatan lengkap;
3. Belajar menjelang ulangan saja;
4. Sering mencontek pekerjaan teman;
5. Mengganggu teman saat belajar;
6. Membuat gaduh di kelas;
7. Sering datang terlambat ke sekolah.<sup>8</sup>

Perilaku disiplin tidak akan tumbuh dengan sendirinya, melainkan perlu kesadaran diri, latihan, kebiasaan, dan juga adanya hukuman. Disiplin belajar peserta didik juga tidak akan tercipta apabila peserta didik tidak mempunyai kesadaran diri. Peserta didik akan disiplin dalam belajar apabila peserta didik sadar akan pentingnya belajar dalam kehidupannya. Peserta didik yang sudah terbiasa disiplin waktu dan perbuatan yang dilakukan bukan lagi dirasakan sebagai suatu beban, melainkan suatu tindakan yang sudah biasa dilakukan setiap hari. Peserta didik yang sadar akan pentingnya belajar akan menunjukkan perilaku yang memiliki kecenderungan disiplin yang tinggi dalam dirinya, disamping itu juga akan timbul suatu motivasi dalam diri. Mereka menyadari bahwa dengan disiplin belajar akan mempermudah

---

<sup>8</sup> Pra Penelitian. 20 November 2018.

kelancaran di dalam proses pendidikan. Hal ini terjadi karena dengan disiplin rasa malas akan teratasi.

Menurut Soegeng Prijodarminto dalam buku “*Disiplin Kiat Menuju Sukses*” menyatakan : Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, atau ketertiban.<sup>9</sup>

Berdasarkan data awal yang didapatkan dalam pra penelitian oleh penulis yang dilakukan pada tanggal 20 November 2018. Penulis melakukan sesi wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, Sri Helda menyatakan bahwa :

“Disiplin belajar peserta didik kelas VIII masih sangat rendah, mereka kurang memperhatikan bahwa disiplin itu perlu, contohnya saja datang ke sekolah tidak tepat waktu, ini sering sekali terjadi, di dalam kelas juga ketidakdisiplinan itu terlihat, seperti malas belajar, tidak memperhatikan gurunya ketika pelajaran berlangsung, mencontek, membuat gaduh di kelas”.<sup>10</sup>

Disini penulis mengamati peserta didik di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung yang mengalami disiplin belajarnya rendah. Berdasarkan hasil observasi ( pra penelitian ) dan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling terdapat peserta didik yang mengalami masalah disiplin belajar rendah, hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling merekomendasikan yaitu kelas VIII F dan VIII G sebagai populasi penelitian karena kelas tersebut mengalami disiplin belajar rendah. Selain itu penulis juga memberikan *pretest* dengan menyebar angket kepada peserta didik. Dari hasil *pretest* yang diberikan menunjukkan peserta didik yang terindikasi memiliki

---

<sup>9</sup> Soegeng Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, ( Jakarta : Pradnya Paramita, 1994 ), h. 23.

<sup>10</sup> Dra. Hj. Sri Helda MM, Guru BK SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, *Wawancara*, 14 Januari 2019.

disiplin belajar yang rendah kelas VIII F dan VIII G, data tersebut dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Data Permasalahan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII G (Kelas Eksperimen) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019**

No	Nama	Indikator			Skor	Kategori
		1	2	3		
1	APG	√	√	√	70	Rendah
2	DMS	√	√	√	55	Rendah
3	MDA	√	√	√	57	Rendah
4	MIS	√	√	√	61	Rendah
5	NM	√	√	√	68	Rendah
6	PRA	√	√	√	53	Rendah
7	RSA	√	√	√	57	Rendah
8	SMA	√	√	√	58	Rendah

*Sumber: Data awal yang diperoleh dari penyebaran angket Disiplin Belajar*

Berdasarkan data tabel diatas, keterangan indikator : (1) Rajin dan teratur dalam belajar, (2) Perhatian yang baik saat belajar di kelas, (3) Ketertiban diri saat belajar di kelas. Peserta didik memiliki disiplin belajar rendah yaitu terdapat 8 peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah kelas VIII G di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung sebagai kelas eksperimen.

**Tabel 2**  
**Data Permasalahan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII F (Kelas Kontrol) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019**

No	Nama	Indikator	Skor	Kategori
----	------	-----------	------	----------



		1	2	3		
1	AK	√	√	√	78	Rendah
2	AFJ	√	√	√	76	Rendah
3	DKA	√	√	√	71	Rendah
4	MASP	√	√	√	80	Rendah
5	MA	√	√	√	73	Rendah
6	NAS	√	√	√	80	Rendah
7	NFG	√	√	√	72	Rendah
8	SRA	√	√	√	70	Rendah

*Sumber: Data awal yang diperoleh dari penyebaran angket Disiplin Belajar*

Berdasarkan data tabel diatas, keterangan indikator : (1) Rajin dan teratur dalam belajar, (2) Perhatian yang baik saat belajar di kelas, (3) Ketertiban diri saat belajar di kelas. Peserta didik memiliki disiplin belajar rendah yaitu terdapat 8 peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah kelas VIII F SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung sebagai kelas kontrol. Berikut penulis paparkan persentase perolehan data secara keseluruhan yang penulis dapatkan ketika melakukan pra-penelitian kelas VIII F dan VIII G di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

**Tabel 3**  
**Persentase Peserta Didik Yang Mengalami Disiplin Belajar Rendah Berdasarkan Kategorinya**

Kategori	Rentang	$\Sigma$	Persentase
Rendah	$\geq 40 - 80$	16	26,6 %
Sedang	$\geq 81 - 120$	22	36,7 %
Tinggi	$\geq 121 - 160$	22	36,7 %
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>	<b>100 %</b>

*Sumber : Data hasil keseluruhan penyebaran angket Disiplin Belajar*

Kurangnya *self management* yang baik pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung mengakibatkan rendahnya disiplin belajar peserta didik, serta belum maksimalnya penggunaan konseling

kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* melalui *self management* yang ada di sekolah. Dalam hal ini penulis melakukan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*, Aaron T. Beck mendefinisikan *cognitive behavior therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari *cognitive behavior therapy* (CBT) yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.<sup>11</sup>

Konseling *behavior* dikenal dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. modifikasi perilaku dapat pula diartikan sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar maupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.<sup>12</sup> Berdasarkan penjelasan tersebut modifikasi perilaku kognitif merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku yang

---

<sup>11</sup> Judith S Beck. 2011. *Cognitive Behavior Therapy*, A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012. h. 1

<sup>12</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks, 2016), h. 154.

tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perilaku menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan.

Gaya kognitif merupakan cara peserta didik yang khas dalam belajar, baik yang berkaitan dengan cara penerimaan dan pengelolaan informasi, sikap terhadap informasi, maupun kebiasaan yang berhubungan dengan lingkungan belajar. Gaya kognitif merupakan salah satu variabel kondisi belajar yang menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembelajaran. Pengetahuan tentang gaya kognitif dibutuhkan untuk merancang atau memodifikasikan materi pembelajaran, tujuan pembelajaran, serta metode pembelajaran. Diharapkan hasil belajar peserta didik dapat dicapai semaksimal mungkin.<sup>13</sup> Berdasarkan penjelasan tersebut disiplin belajar peserta didik didalam kelas sangat berpengaruh terhadap proses belajar. Dalam kegiatan belajar di kelas akan terlihat berbagai macam karakteristik peserta didik, ada yang tidak rajin dalam belajar, tidak memperhatikan saat belajar, dan tidak tertib saat belajar. Hal inilah yang sering sekali menjadi masalah-masalah peserta didik dalam belajar. Disiplin belajar sangat menentukan keberhasilan belajar peserta didik. Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik yang rendah.

---

<sup>13</sup> Dr Hamzah B. Uno, M.Pd. *Orientasi Baru Paham Psikologi Pembelajaran*. (Jakarta: PT Bumi Aksara 2010), h. 54.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengungkapkan masalah yang dialami peserta didik kelas VIII ini dengan judul “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Peserta didik yang berada pada kategori disiplin belajar rendah terdapat 16 (26,6 %) peserta didik
2. Peserta didik yang berada pada kategori disiplin belajar sedang terdapat 22 (36,7 %) peserta didik
3. Peserta didik yang berada pada kategori disiplin belajar tinggi terdapat 22 (36,7 %) peserta didik
4. Belum maksimalnya layanan konseling kelompok dalam mengembangkan kemampuan kognitif peserta didik.

## C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya yaitu Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.



#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :  
 “Apakah Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 ?”.

#### E. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Tujuan Umum penelitian ini adalah untuk mengetahui “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”
2. Tujuan Khusus penelitian ini adalah mengetahui problematika Disiplin Belajar peserta didik, serta mengetahui apakah disiplin belajar peserta didik dapat ditingkatkan dengan menggunakan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management*.

#### F. Manfaat Penelitian

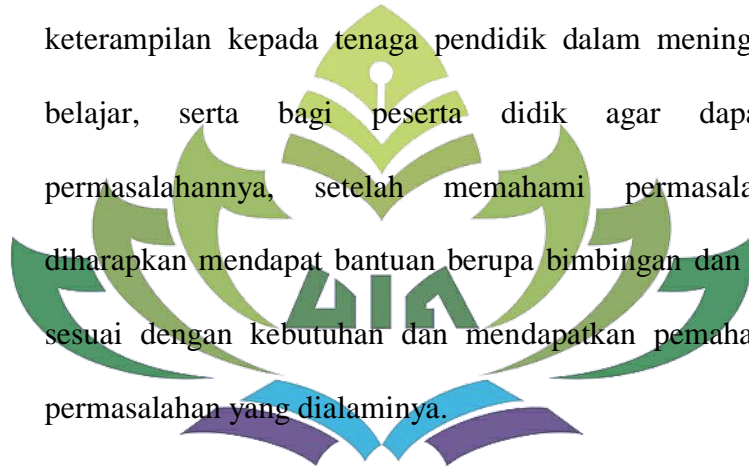
Secara teoritis dan praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah keterampilan kepada tenaga pendidik dalam meningkatkan disiplin belajar, serta bagi peserta didik agar dapat memahami permasalahannya, setelah memahami permasalahan tersebut, diharapkan mendapat bantuan berupa bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan dan mendapatkan pemahaman mengenai permasalahan yang dialaminya.



## G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang belajar

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah meningkatkan disiplin belajar peserta didik melalui Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management*.

### 3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

### 4. Ruang Lingkup Wilayah

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

##### 1. *Pengertian Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Aaron T. Beck mendefinisikan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.<sup>1</sup>

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi kepercayaan dan pikiran.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Judith S Beck. 2011, *Cognitive Behavior Therapy*, A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012. h.1

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 4

Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive Behavioral Therapist* (NACBT), mengemukakan bahwa definisi dari *cognitive behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berfikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan.

Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.<sup>3</sup>

Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang

---

<sup>3</sup> *Ibid*, h. 56.



disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktif dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation*.

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif

yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan Kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

## 2. Tujuan Konseling CBT

Tujuan dari konseling *Cognitive Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT (NACBT), berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus dalam konseling. Oleh sebab

itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi kognitif positif.

### 3. Fokus Konseling

Konseling yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu (konseli) dengan tujuan agar konseli dapat mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.<sup>4</sup> CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar

---

<sup>4</sup> Dr. Rifda El Fiah, *Dasar - Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta : IDEA Press, 2015) h. 10

mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

#### 4. Prinsip - Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck :

Prinsip nomor 1 : *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor Mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berpikir merasa dan bertindak.

Prinsip nomer 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan

yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip nomer 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

Prinsip nomer 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

Prinsip nomer 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan.



Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak dalam proses berpikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Prinsip nomor 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *Cognitive Behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berpikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip nomor 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi

konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksan tugas rumah (*homework assignment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

Prinsip nomor 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta prespektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka saya akan merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji

pemikiran konseli untuk menggambarkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

Prinsip nomor 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *Cognitive Behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan mempengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.<sup>5</sup>

##### **5. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek peran dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Terhadap beberapa pendekatan dalam psikoterapi CBT termasuk didalamnya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Rational Behavior Therapy*, *Rational Living Therapy*, *Cognitive Therapy* dan *Dialectic Behavior Therapy*. Akan tetapi CBT memiliki karakteristik tersendiri yang membuat CBT lebih

---

<sup>5</sup> Judith S Beck, *Cognitive Behavior Therapy*, h. 7-10.

husus dalam pendekatan lainnya. Berikut akan disajikan mengenai karakteristik CBT (NACBT) :

- a. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional.

CBT didasarkan pada sifat ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat merubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.

- b. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu.

CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.

- c. Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik.

Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.

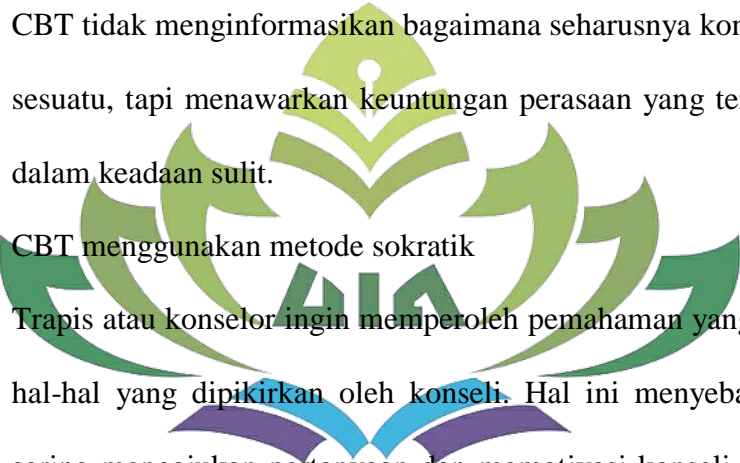
- d. CBT merupakan koseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli.

Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.

- e. CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu).

CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.

- f. CBT menggunakan metode sokratik

Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain?”.  


- g. CBT memiliki program terstruktur dan terarah.

Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor



CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.

h. CBT didasarkan pada model pendidikan

CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.

i. CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif.

Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

j. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT.

Karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya.

## B. Teknik *Self Management*

### 1. Pengertian *Self Management*

*Self Management* merupakan salah satu model dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Menurut Gunarsa *self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguatan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>6</sup>

Menurut Gie menyatakan *self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>7</sup> Sedangkan menurut Sukadji mengemukakan *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Selanjutnya Sukadji menyatakan bahwa:

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan

<sup>6</sup> Gunarsa Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2012), h. 225

<sup>7</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), h.77

diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.<sup>8</sup>

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>9</sup>

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self-management*. *Self-management* diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. *Self-management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self-management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang diemban dalam rangka mencapai

---

<sup>8</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks, 2016), h.180

<sup>9</sup> *Ibid*, h.181

tujuan. di dalam penelitian ini lebih difokuskan pada *self-management* dalam belajar.

*Self-management* dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan memanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. *self-management* dalam belajar yang dimaksud ini meliputi: *self-motivation*, *self-organization*, *self-control*, dan *self-development*.

## 2. Aspek Self Management

Menurut Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan self management dalam belajar bagi peserta didik yaitu: (a) pendorongan diri (*self-motivation*); (b) penyusunan diri (*self-organization*); (c) pengendalian diri (*self-control*); (4) pengembangan diri (*self-development*).<sup>10</sup>

### a) Pendorongan diri (*Self-Motivation*)

Syarat pertama seorang peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan.<sup>11</sup> Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu

<sup>10</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*, h. 80

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 78

sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Dorongan yang kuat untuk belajar pada diri seorang peserta didik misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* karena dalam bimbingan kelompok peserta didik akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Peserta didik juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *self-management* dalam belajar.

b) Penyusunan Diri (*Self-Organization*)

Menurut Gie menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat,



benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efisiensi pribadi.<sup>12</sup> Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi peserta didik dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.

Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan *self management*, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien.

#### c) Pengendalian Diri (*Self-Control*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah.<sup>13</sup> Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampang-gampang, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film,

---

<sup>12</sup> *Ibid*, h.78

<sup>13</sup> *Ibid*, h.78

atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan peserta didik. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juga bisa memberikan penguatan diri pada individu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang peserta didik adalah belajar. Salah satu fungsi dari bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan dimana peserta didik dapat mengembangkan tekad dan tenaganya. Individu mengembangkan segenap aspek yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling bantu membantu.

d) Pengembangan Diri (*Self-Development*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang peserta didik, yaitu:

- 1) Kecerdasan pikiran : untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
- 2) Watak kepribadian : untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- 3) Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
- 4) Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani. Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan.<sup>14</sup>

Bersosialisasi peserta didik terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat menambah kearifan pengetahuan peserta didik, dan melatih peserta didik untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya.

Keempat aspek *self-management* dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-management* dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumberdaya yang diperlukan untuk

---

<sup>14</sup> *Ibid*, h. 80

mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya.

### 3. Tahap-tahap *Self Management*

Tahapan *self-management* dalam belajar agar dapat mengendalikan diri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, atau hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Tahap-tahap individu yang memiliki *self-management* dalam belajar yang tinggi adalah sebagai berikut:

- a) Menentukan sasaran (*Goal Setting*) yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program *self management* dalam belajar. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai. Tujuan utama seorang peserta didik yaitu berhasil dalam prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik.
- b) Memonitor diri sendiri (*Self Monitoring*). Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *self-management*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).
- c) Mengevaluasi diri sendiri (*self evaluation*). Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana

kerjanya, apakah targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.

- d) Proses penguatan diri (*self-reinforcement*), Penghapusan atau Hukuman. Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*), pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tahapan orang yang memiliki *self-management* dalam belajar tinggi yaitu: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Tahap-tahap satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga tahap yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa tahap sehingga menjadi satu kesatuan *self-management* dalam belajar yang dapat mewakili semua tahap yang ada.

---

<sup>15</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 182

## C. Disiplin Belajar

### 1. Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin sangat penting bagi peserta didik, oleh karena itu disiplin harus ditanamkan secara terus menerus kepada peserta didik, jika disiplin sudah ditanamkan maka akan menjadi kebiasaan bagi peserta didik. Orang-orang yang berhasil dalam bidangnya masing-masing umumnya memiliki kedisiplinan yang tinggi, sehingga kedisiplinan menduduki tempat penting bagi dunia pendidikan dan perlu ditanamkan pada diri anak sejak dini. Dalam proses belajar terdapat peraturan/tata tertib yang harus dipatuhi peserta didik, peraturan/ tata tertib tersebut merupakan proses agar peserta didik dapat bersikap disiplin. Menurut Sofan Amri, istilah disiplin berasal dari bahasa latin “*disciplina*” yang menunjuk pada kegiatan belajar mengajar. Sedangkan istilah bahasa inggrisnya yaitu “*discipline*” yang berarti tertib, taat atau mengendalikan tingkah laku.<sup>16</sup>

Dalam proses belajar disiplin merupakan hal yang sangat penting yang harus dipatuhi peserta didik yang bertujuan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Menurut Soegeng Prijodarminto dalam buku “*Disiplin Kiat Menuju Sukses*” menyatakan Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, atau ketertiban.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Sofan Amri, *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013*, (Jakarta: PT. Prestasi Pustaka Karya, 2013), h. 161

<sup>17</sup> Soegeng Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, Pradnya Paramita, Jakarta, 1994, h.23.



Belajar adalah suatu proses kegiatan, belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni *mengalami*. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan perilaku.<sup>18</sup> Perubahan perilaku yang diperoleh dari hasil belajar bersifat permanen. Bahwa perubahan perilaku akan bertahan dalam waktu relatif lama, sehingga pada suatu waktu perilaku tersebut dapat dipergunakan untuk merespon stimulus yang sama atau hampir sama.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah kepatuhan peserta didik dalam mengikuti aturan dalam belajar dan suatu sikap yang teratur tanpa adanya pelanggaran yang dapat merugikan pihak manapun, dan semua itu dilakukan sebagai tanggung jawab yang bertujuan untuk mendewasakan diri.

Menurut Widodo dalam Penelitian menyatakan Perilaku siswa yang demikian menunjukkan siswa yang kurang disiplin dan tanggung jawab sebagai seorang pelajar yang terdidik.<sup>19</sup> Sedangkan The Liang Gie dalam Penelitian menyatakan Hambatan-hambatan dalam proses belajar dapat diatasi dengan menggunakan pedoman pembelajaran seperti, keteraturan dalam belajar, disiplin belajar dan konsentrasi.<sup>20</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hambatan-hambatan yang terjadi dalam belajar dapat diatasi salah satunya dengan perilaku disiplin belajar. Hal ini senada dengan pendapat Hendra Surya

---

<sup>18</sup> Prof. Dr. Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 36

<sup>19</sup> Destya Dwi Trisnawati, *Membangun Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa SMA Khadijah Surabaya Melalui Implementasi Tata Tertib Sekolah* : Jurnal UNESA 2013. (diakses 18 Desember 2018) h. 2

<sup>20</sup> Tuti Rahayu, *Hubungan antara Tingkat Kedisiplinan Siswa Dengan Prestasi Belajarnya Pada Mata Pelajaran PKN (Studi deskriptif terhadap siswa kelas XI di SMA Pasudan 2 Cimahi)* Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia 2017. (diakses 18 Desember 2018) h. 30.

bahwa dengan membiasakan diri belajar secara teratur dan ditunjang dengan kedisiplinan dalam belajar dapat meningkatkan kecakapan belajar yang akan berpengaruh pada pola kepribadian dan membentuk watak kepribadian yang baik.<sup>21</sup>

Bagi Umat Islam, Al-Qur'an juga merupakan kumpulan dari perintah-perintah dan larangan-larangan (peraturan). Peraturan ini harus ditaati bagi umat-Nya. Sebagaimana kisah Nabi Ibrahim agar patuh dan tunduk terhadap Tuhannya yang tertulis dalam surat Al-Baqarah ayat 131 :

إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمْ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ ١٣١

*"Ketika Tuhannya berfirman kepadanya: "Tunduk patuhlah!" Ibrahim menjawab: "Aku tunduk patuh kepada Tuhan semesta alam".<sup>22</sup>*

Banyak sekali kandungan ayat-ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan agar umat manusia taat, patuh dan tunduk (disiplin) pada peraturan yang ditetapkan oleh Tuhannya (Al-Qur'an).

Menurut Tu'u dalam penelitian, indikator disiplin belajar meliputi :

- a. Dapat mengatur waktu belajar di rumah
- b. Rajin dan teratur dalam belajar
- c. Perhatian yang baik saat belajar di kelas
- d. Ketertiban diri saat belajar di kelas<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Ni Kadek Ita Purnama Dhani, dkk, *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa di kelas X SMA Laboratorium Undiksha Tahun 2012/2013*, Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha 2013. (diakses 18 Desember 2018) h. 2

<sup>22</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Diponegoro : CV Penerbit Diponegoro, 2010), h. 16

<sup>23</sup> Yopi Juliandi, *Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi SMAS Taman Mulia*, Jurnal Universitas Tanjungpura Pontianak 2014. Email: joeyovi@yahoo.co.id

Berdasarkan uraian indikator disiplin belajar diatas, maka dalam penelitian ini penulis hanya mengambil tiga indikator diatas yang sesuai dengan permasalahan yang penulis lihat di sekolah, supaya lebih mempermudah dalam kajian secara lebih spesifik dan efektif tetapi tidak meninggalkan konsep dasar teori oleh ahli diatas, yaitu :

a. Rajin dan teratur dalam belajar meliputi :

1. Datang dan pulang sekolah tepat waktu
2. Masuk kelas tepat waktu
3. Mengumpulkan dan menyelesaikan tugas/PR tepat waktu
4. Tidak malas dalam belajar

b. Perhatian yang baik saat belajar dikelas meliputi :

1. Tidak berbincang-bincang saat belajar
2. Menyimak dan mencatat materi yang disampaikan guru
3. Tidak tidur saat pembelajaran berlangsung

c. Ketertiban diri saat belajar di kelas meliputi :

1. Patuh dan tidak menentang peraturan
2. Tidak mengganggu teman saat belajar
3. Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya
4. Tidak berbohong demi keuntungan dirinya
5. Tidak mencontek
6. Tidak membuat gaduh di kelas
7. Mengikuti pelajaran dengan tenang

## 2. Tujuan Disiplin Belajar

Penanaman dan penerapan sikap disiplin dalam pendidikan tidak dimunculkan sebagai suatu tindakan atau pembatasan kebebasan peserta didik dalam melakukan perbuatan sekehendaknya, akan tetapi hal itu tidak lebih sebagai tindakan pengarahan kepada sikap yang bertanggung jawab dan mempunyai cara hidup yang baik dan teratur sehingga peserta didik tidak merasakan bahwa disiplin merupakan beban, tetapi disiplin merupakan suatu kebutuhan bagi dirinya dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Menurut Charles dalam Penelitian menyatakan tujuan disiplin adalah menolong anak belajar untuk hidup sebagai makhluk sosial, dan untuk mencapai pertumbuhan serta perkembangan mereka yang optimal. Melalui bimbingan anak diajarkan serta diberi dorongan yang positif.<sup>24</sup>

Menurut Sofan Amri, Kedisiplinan dapat mengarahkan seseorang untuk menyesuaikan diri terutama dalam menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku dilingkungan. Berlangsungnya kedisiplinan sebagai alat pendidikan dan alat menyesuaikan diri akan mempengaruhi berlangsungnya kegiatan belajar mengajar disekolah, di sekolah yang memiliki kedisiplinan yang baik, kegiatan belajar mengajar akan berlangsung tertib, dan terarah.<sup>25</sup>

Menurut Elizabet B. Hurlock dalam Penelitian menyatakan bahwa Tujuan seluruh disiplin ialah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya, tempat individu itu diidentifikasi.<sup>26</sup>

Disiplin memang seharusnya perlu diterapkan disekolah untuk kebutuhan belajar peserta didik. Hal ini perlu ditanamkan untuk mencegah

---

<sup>24</sup> Aristowati, *Strategi Pembelajaran Disiplin Pada Anak di Kecamatan Boja Kabupaten Kendal*, Jurnal Universitas Negeri Semarang 2014. h. 25. Email: pgpaul@unnes.ac.id

<sup>25</sup> Sofan Amri, *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013*, h. 162.

<sup>26</sup> Sikha Basti dan Erwin Setyo Kriswanto, *Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Wates Dalam Mengikuti Pelajaran Penjasorkes Melalui Reinforcement*, Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta Vol. 10 No. 2, 2014. h. 9. Email: Erwin\_sk@uny.ac.id

perbuatan yang membuat siswa tidak mengalami kegagalan, melainkan keberhasilan. Disiplin yang selalu terbayang adalah usaha untuk menyekat, mengontrol dan menahan. Sebenarnya tidak hanya demikian, disini lain juga melatih, mendidik, mengatur hidup berhasil dan lebih baik dalam keteraturan. Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan disiplin adalah untuk membentuk perilaku seseorang kedalam pola yang disetujui oleh lingkungannya.

### 3. Fungsi Disiplin Belajar

Disiplin memiliki fungsi untuk mengatur peserta didik agar selalu mematuhi aturan dan membantu peserta didik mengontrol perilaku yang akan dilakukan agar sesuai dengan tata tertib yang berlaku di lingkungan sekolah.

Menurut Maman Rachman dalam Sofan, pentingnya disiplin bagi peserta didik adalah sebagai berikut: “(1) memberikan dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang; (2) membantu peserta didik memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan; (3) cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan peserta didik terhadap lingkungan; (4) untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu yang lain; (5) menjauhi peserta didik melakukan hal-hal yang dilarang sekolah; dan (6) mendorong peserta didik melakukan hal-hal yang baik dan benar”.<sup>27</sup>

Sedangkan fungsi disiplin belajar menurut Tu’u dalam Sofan adalah :

#### a) Menaati Kehidupan bersama

Dalam berinteraksi dengan orang lain, diperlukan norma/nilai yang berfungsi untuk mengatur kehidupan dan kegiatannya agar dapat berjalan lancar dan baik. Maka, fungsi disiplin adalah mengatur tata kehidupan manusia, dalam kelompok tertentu dan dalam masyarakat;

---

<sup>27</sup> Sofan Amri, *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013*, h. 164-165.

- b) Membangun Kepribadian  
Disiplin yang ditetapkan disetiap lingkungan akan memberi dampak bagi pertumbuhan kepribadian yang baik. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang;
- c) Melatih kepribadian  
Sikap, perilaku, pola kehidupan yang baik dari disiplin tidak terbentuk serta merata dalam waktu yang singkat. Namun, terbentuk melalui suatu proses yang membutuhkan waktu yang panjang. Salah satu proses untuk membentuk kepribadian tersebut dilakukan melalui latihan;
- d) Pemaksaan  
Salah satu fungsi disiplin yaitu sebagai pemaksaan kepada seseorang untuk meningkatkan peraturan-peraturan yang berlaku dilingkungan itu;
- e) Hukuman  
Ancaman hukuman/sanksi sangat penting karena dapat memberi dorongan dan kekuatan bagi siswa untuk menaati dan mematuhi. Tanpa ancaman hukuman/sanksi, dorongan ketaatan dan kepatuhan dapat diperlemah; dan
- f) Menciptakan lingkungan kondusif  
Dalam lingkungan sekolah disiplin sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar, alasannya yaitu disiplin dapat membantu kegiatan belajar, dapat menimbulkan rasa senang untuk belajar dan meningkatkan hubungan sosial.<sup>28</sup>

#### 4. Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Terlaksananya disiplin di sekolah sangatlah penting karena dengan disiplin peserta didik dapat belajar dengan teratur dan dapat mengikuti peraturan tata tertib di sekolah sehingga kegiatan pendidikan di sekolah dapat berjalan dengan kondusif. Terlaksananya penanaman disiplin di sekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor intern maupun

---

<sup>28</sup> *Ibid*, h. 164



faktor ekstren. Faktor intern adalah faktor yang datang dalam diri peserta didik sedangkan faktor ekstern adalah faktor dari luar diri peserta didik.

Menurut Slameto, faktor-faktor yang mempengaruhi sikap disiplin peserta didik di sekolah adalah sebagai berikut :

a) Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu.

1) Kesehatan Peserta Didik

Kesehatan peserta didik sangat mempengaruhi dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Karena kondisi kesehatan yang sehat, peserta didik lebih berkonsentrasi dalam belajar dan dapat mematuhi segala peraturan di sekolah.

2) Minat Peserta Didik

Minat adalah kecenderungan dalam individu untuk tertarik pada suatu objek atau aktifitas dan merasa senang terlibat dalam aktivitas tersebut. Minat sangat penting pengaruhnya terhadap belajar, karena bila peserta didik kurang berminat pada mata pelajaran yang diberikan oleh guru maka dapat dipastikan peserta didik kurang dapat menerima pelajaran dengan sebaik-baiknya, tetapi sebaliknya bila bahan pelajaran dapat menarik peserta didik maka bahan pelajaran itu akan mudah dipelajari dan diingat karena peserta didik dapat menambah kegiatan belajar.

3) Motivasi Belajar Peserta Didik

Motivasi adalah dorongan dari dalam diri peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar. Motivasi sangat penting pengaruhnya terhadap belajar, karena bila seorang peserta didik memiliki motivasi belajar yang baik sudah dapat dipastikan ia akan berhasil dalam belajar dan dapat melaksanakan disiplin di sekolah dengan baik.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar individu itu sendiri. Faktor eksternal meliputi: lingkungan tempat tinggal peserta didik, perhatian orang tua dan lingkungan sekolah.<sup>29</sup>

## 5. Upaya Menanamkan Disiplin Belajar Peserta Didik

Upaya menanamkan disiplin yang dikemukakan oleh Haimowitz MLN ada dua yakni:

- a) *Love oriented technique*, berorientasi pada kasih sayang. Teknik penanaman disiplin dengan meyakinkan tanpa kekuasaan dengan memberi pujian dan menerangkan sebab-sebab boleh tidaknya suatu tingkah laku yang dilakukan.
- b) Berorientasi pada materi, yaitu menanamkan disiplin dengan meyakinkan melalui kekuasaan, mempergunakan hadiah yang benar-benar berwujud atau hukuman fisik.<sup>30</sup>

Berdasarkan uraian tersebut hukuman yang dimaksud diartikan sebagai suatu ganjaran yang diberikan pada seseorang karena melakukan kesalahan, perlawanan atau pelanggaran. Hukuman digunakan supaya

<sup>29</sup> Alhadi, *Pengaruh Kedisiplinan Dalam Belajar, Minat Belajar Siswa dan Sarana Prasarana Terhadap Hasil Belajar IPS (Terpadu) Siswa SMP Negeri 4 Lubuk Sikaping*, Jurnal STKIP PGRI Sumatera Barat Padang 2016. Email: alhadiadi892@gmail.com

<sup>30</sup> Faiqotul Isnaini, *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*, Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta 2014. h. 3

anak tidak mengulangi perbuatan yang salah. Hukuman bukan pula tindakan yang pertama yang diberikan oleh seorang pendidik, dan hukuman bukan cara yang diutamakan, tetapi teguran yang harus diberikan terlebih dahulu sebelum pendidik memberikan hukuman.

Dalam Al-Qur'an surat An-Nahl ayat 125 :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِلْهُمْ بِآيَاتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ١٢٥

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”.<sup>31</sup>

#### D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu :

1. Ruslan Abdul Gani yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perkembangan tanggung jawab belajar pada peserta didik setelah melaksanakan layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 78 kemudian dibandingkan dengan  $t_{\text{tabel}} 0,05 = 2,101$ , maka  $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$  ( $3,679 \geq 2,101$ ) atau nilai sign (2-tailed) lebih

<sup>31</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, h. 224

kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ( $115.275 \geq 101.925$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.<sup>32</sup>

2. Eny Awalini yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015”, Hasil penelitian ditemukan bahwa teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan yang ditunjukkan dari hasil  $r_{hitung} 0,7639 > r_{table} 0,254$  dengan taraf kepercayaan 95%,  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015.<sup>33</sup>
3. Intan Mariska Putri yang berjudul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung 2017/2018”. Hasil penelitian diketahui

---

<sup>32</sup> Ruslan Abdul Gani, *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung*, 2016. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)

<sup>33</sup> Eny Awalini, *Efektivitas Teknik self-management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015*, 2015. (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri)

terdapat penurunan kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika peserta didik setelah melaksanakan layanan teknik *self management* dengan diperoleh (df) 33 kemudian dibandingkan dengan  $t_{\text{tabel}} 0,05 = 2,042$  maka  $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$  ( $4,33 < 2,042$ ) atau nilai sign (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0,000 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari kelompok kontrol ( $99,3 < 137$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.<sup>34</sup>

4. Uswatun Sa'idah yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioristik Positif Reinforcement* Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas V SDN 1 Way Dadi Bandar Lampung 2016/2017" menegaskan bahwa ada pengaruh teknik *Behavioristik Positif Reinforcement* dalam meningkatkan disiplin belajar, hal ini dibuktikan pada hasil penelitian menunjukkan penggunaan *Behavioristik Positif Reinforcement* dapat meningkatkan disiplin belajar disekolah pada siswa kelas V, hal ini ditunjukkan dari skor *pretest* 250 dan skor *posttest* 411 yang berarti mengalami peningkatan sebesar 161. Hasil analisis data pada

---

<sup>34</sup> Intan Mariska Putri, *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung 2017/2018*, 2018 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)

uji taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  (5%) diperoleh  $P_{\text{value}} = 0,001$  jadi nilai  $P_{\text{value}} < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya teknik *Behavioristik Positif Reinforcement* dapat meningkatkan disiplin belajar.<sup>35</sup>

5. Dinnya Izzai yang berjudul “Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Siswa Kelas XII SMA N 1 Mayong 2017” berdasarkan observasi sebelum tindakan 8 memiliki tingkat disiplin belajar sangat kurang/rendah, dengan skor rata-rata 7,12 kategori rendah. Hasil analisis disiplin belajar siswa siklus I diperoleh data 8 siswa memperoleh kategori kurang dengan skor rata-rata 8,25 dengan kategori sangat kurang, ada peningkatan sebanyak 1,13. Sedangkan hasil analisis siklus II diperoleh 8 siswa dengan kategori baik, dengan skor rata-rata 16,5 dengan kategori baik, ada peningkatan sebanyak 8,25 dengan kategori baik.<sup>36</sup>

Dari berbagai sumber skripsi diatas dapat dilihat perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah dari segi teknik penelitian yang digunakan dan ada juga dari masalah yang ditangani. Serta penelitian penulis berfokus pada konseling CBT teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta didik, dengan ini penelitian terdahulu relevan dengan masalah yang penulis teliti.

---

<sup>35</sup> Uswatun Sa'idah, *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioristik Positif Reinforcement Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas V SDN 1 Way Dadi Bandar Lampung 2016/2017*, 2017 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)

<sup>36</sup> Dinnya Izzai, *Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Siswa Kelas XII SMA N 1 Mayong 2017*, 2017 (Skripsi Universitas Muria Kudus)



### E. Kerangka Pemikiran

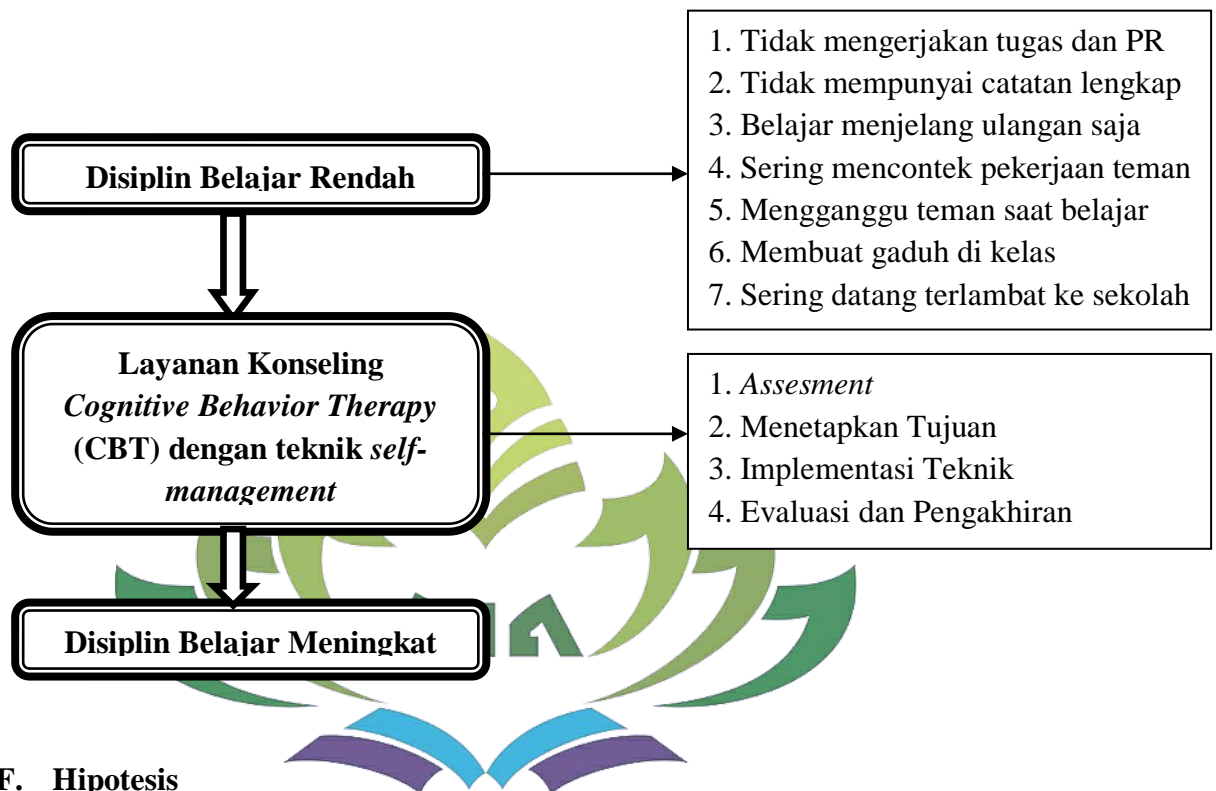
Menurut Sugiyono, kerangka pemikiran merupakan hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.<sup>37</sup> Berdasarkan beberapa faktor internal dan eksternal disiplin belajar serta dari indikator disiplin belajar diketahui bahwa terdapat banyak peserta didik yang disiplin belajarnya rendah, yang disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya kurang semangat serta partisipasi belajarnya, seperti tidak mau mengerjakan tugasnya sendiri, sering mencontek dan sering mengganggu temannya saat belajar, maka teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik, karena pada teknik ini akan membantu peserta didik dalam proses belajar karena adanya penguatan yang diberikan untuk meningkatkan lagi disiplin belajarnya.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik *self-management* diharapkan dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik karena penggunaan teknik *self-management* dapat membantu peserta didik yang memiliki masalah disiplin belajar. Berikut dapat digambarkan alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini.

---

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 91.

**Gambar 1**  
**Kerangka Pemikiran Penelitian Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management***



#### F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.<sup>38</sup>

<sup>38</sup> *Ibid*, h. 96.

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.<sup>39</sup> Adapun Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada Peningkatan Disiplin Belajar Peserta Didik dengan menggunakan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* di Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana :

$H_0$  = Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* tidak efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

$H_a$  = Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

---

<sup>39</sup> *Ibid*, h. 102.

- $\mu_1$  = Disiplin belajar peserta didik sebelum pemberian Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management*
- $\mu_0$  = Disiplin belajar peserta didik setelah pemberian Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management*.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>1</sup>

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen quasi. Penelitian eksperimen quasi yaitu rancangan penelitian eksperimen tapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen.<sup>2</sup>

#### B. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), h. 13

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 114

dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan perlakuan (*treatment*).<sup>3</sup> Desain eksperimen ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan Perlakuan dengan teknik *Self Management* dan kelompok kontrol sebagai pembanding diberikan perlakuan Restrukturisasi Kognitif tanpa *Self Management*. Pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan teknik *Self Management* dan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan Restrukturisasi Kognitif tanpa *Self Management*. Selanjutnya akan dilakukan kembali pengukuran (*post-test*) guna melihat efektif atau tidaknya perlakuan yang telah diberikan terhadap subjek yang diteliti. Ada pun skema desain penelitian sebagai berikut.

**Tabel 4**  
**Nonequivalent Control Group Design**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> = Nilai *pretest* kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> = Nilai *posttest* kelompok eksperimen

X<sub>1</sub> = Perlakuan terhadap anggota sampel kelompok eksperimen

---

<sup>3</sup> Jhon Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2013), h. 242.



$X_2$  = Perlakuan terhadap anggota sampel kelompok kontrol

$O_3$  = Nilai *pretest* kelompok kontrol

$O_4$  = Nilai *posttest* kelompok kontrol

## C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala suatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan.<sup>4</sup> Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu (a) variabel bebas dan (b) variabel terikat.

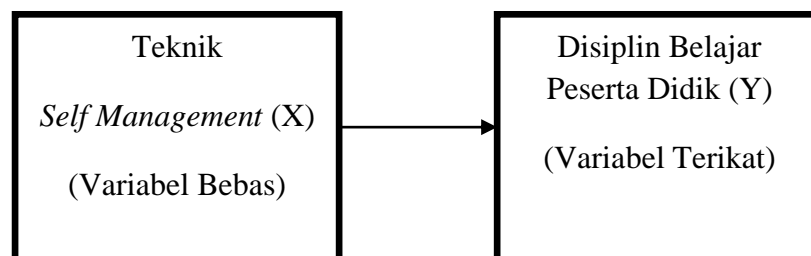
- a) Variabel Bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu Teknik *Self Management*.
- b) Variabel Terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah Disiplin Belajar Peserta didik.

Disini penulis akan melihat hasil konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self Management* terhadap perkembangan peserta didik ketika dalam belajar, jadi ada yang mempengaruhi (variabel bebas) yaitu teknik *Self Management* dan di pengaruhi (variabel terikat) yaitu disiplin belajar peserta didik.

---

<sup>4</sup> Bambang Prasetyo, Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2012), h. 38.

**Gambar 2**  
**Hubungan Kedua Variabel**



## 2. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian ini adalah interval yang diberikan kepada peserta didik melalui Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Self Management*. Sedangkan variabel terikat penelitian adalah disiplin belajar peserta didik. Berikut dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur
Variabel bebas (X) Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Self Management</i>	<i>Self Management</i> merupakan teknik terapi dalam konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk dapat mengatur, membantu dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor		Observasi	Terjadi peningkatan disiplin belajar peserta didik.

	perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengubah perilaku peserta didik yang mempunyai kedisiplinan belajar yang rendah supaya dapat ditingkatkan.			
Variabel terikat (Y) Disiplin belajar peserta didik	Disiplin belajar adalah kepatuhan peserta didik dalam mengikuti aturan dalam belajar dan suatu sikap yang teratur tanpa adanya pelanggaran yang merugikan pihak manapun.	a. rajin dan teratur dalam belajar  b. perhatian yang baik saat belajar di kelas  c. ketertiban diri saat belajar di kelas	Angket disiplin belajar	Peserta didik dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar  Peserta didik tidak dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar

#### D. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>5</sup> Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, h. 117

adalah peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 60 peserta didik, berdasarkan rekomendasi guru BK pada saat observasi dan wawancara saat pra penelitian, dari data awal dapat ditemui peserta didik yang memiliki perilaku disiplin belajar rendah. Tabel populasi penelitian sebagai berikut :

**Tabel 6**  
**Jumlah Populasi Penelitian**

Kelas	L	P	Jumlah peserta didik
VIII F	17	13	30 peserta didik
VIII G	17	13	30 peserta didik

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>6</sup> Adapun langkah untuk menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu memberikan *pretest* kepada peserta didik kelas VIII F dan VIII G yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik disiplin belajar peserta didik yang tinggi, sedang, rendah. Sampel penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki perilaku disiplin belajar yang rendah dari masing-masing kelas tersebut. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat 16 peserta didik yang terindikasi memiliki disiplin belajar rendah yaitu 8 peserta didik kelas VIII G (kelompok eksperimen) yang akan diberikan perlakuan dengan teknik *Self Management* dan 8 peserta didik kelas VIII F (kelompok kontrol) yang tidak diberikan perlakuan dengan teknik *Self*

---

<sup>6</sup> *Ibid*, h. 118.

*Management* namun tetap dikontrol perkembangannya dengan perlakuan Restrukturisasi Kognitif.

**Tabel 7**  
**Sampel Penelitian Kelompok Eksperimen**

No	Kode Peserta Didik	Jenis Kelamin
1	APG	P
2	DMS	L
3	MDA	L
4	MIS	L
5	NM	P
6	PRA	L
7	RSA	L
8	SMA	L

**Tabel 8**  
**Sampel Penelitian Kelompok Kontrol**

No	Kode Peserta Didik	Jenis Kelamin
1	AK	L
2	AFJ	L
3	DKA	P
4	MASP	L
5	MA	P
6	NAS	P
7	NFG	P
8	SRA	L

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang teknik penentuan sampelnya dengan pertimbangan

tertentu.<sup>7</sup> Adapun kriteria dalam menentukan sampel pada penelitian ini adalah :

- a) Peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- b) Peserta didik yang terindikasi memiliki disiplin belajar rendah
- c) Bersedia menjadi responden penelitian ini

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo pengertian “Observasi yaitu pengertian secara *sempit* dan *luas*, dalam arti sempit, observasi berarti pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti, dalam arti luas, observasi yaitu pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti”.<sup>8</sup> Teknik observasi yang penulis gunakan adalah observasi *partisipan*, yaitu penulis akan terlibat langsung dengan aktivitas peserta didik.

### 2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan guna mencapai tujuan penelitian.<sup>9</sup> Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik wawancara tidak terstruktur atau bebas. Metode ini digunakan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang responden sehingga data-data yang akurat dapat diperoleh, Metode wawancara ini peneliti tujukan kepada responden dari

---

<sup>7</sup> *Ibid*, 124.

<sup>8</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) h. 69.

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 123.



guru BK dan peserta didik, untuk mengetahui apakah perilaku disiplin belajar dapat ditingkatkan melalui konseling *Cognitive behaviora Therapy* teknik *self management*.

### 3. Kuesioner (Angket)

Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seprangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner cocok digunakan apabila jumlah responden cukup besar atau banyak, Kuesioner dapat berupa pertanyaan yang terbuka atau tertutup.<sup>10</sup>

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan angket yang berisikan pernyataan-pernyataan yang berdasarkan indikator dalam disiplin belajar peserta didik disekolah, guru mempermudah proses pengumpulan data pada saat *pretest* dan *posttest* saat penelitian. *pretest* dan *posttest* akan diukur menggunakan skala pengukuran, menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.”<sup>11</sup>

Skala likert digunakan untuk memperoleh data atau informasi mengenai peserta didik dalam kategori-kategori yang sudah ditentukan. Metode ini digunakan pada saat *pretest* dan *posttest* untuk mengukur

---

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, h. 199.

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 133.

perilaku disiplin belajar di sekolah. Peserta didik yang mengalami disiplin belajar rendah akan dilakukan konseling *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Self Management*. Metode ini juga digunakan pada saat *posttest* guna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Bobot penilaian pada skala likert yaitu :

**Tabel 9**  
**Alternative Jawaban**

Jenis Pertanyaan	Alternative Jawaban			
	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
<i>Favorable</i> (pertanyaan positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (pertanyaan negatif)	1	2	3	4

Penilaian disiplin belajar dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 20 pernyataan.

Menurut Eko, dalam aturan pemberian skor dalam klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut :

- Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval

- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian di klasifikasikan menjadi 4 kelas interval; dan
- e. Penentuan jarak interval ( $J_i$ ) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

- t = skor tertinggi ideal dalam skala  
 r = skor terendah ideal dalam skala  
 $J_k$  = jumlah kelas interval

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka interval dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi :  $4 \times 40 = 160$   
 b. Skor terendah :  $1 \times 40 = 40$   
 c. Rentang :  $160 - 40 = 120$   
 d. Jarak interval :  $120 : 3 = 40$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria disiplin belajar adalah sebagai berikut :

**Tabel 10**  
**Kriteria Disiplin Belajar**

Interval	Kriteria
40 – 80	Rendah
81 – 120	Sedang
121 – 160	Tinggi

#### 4. Dokumentasi

Metode ini digunakan untuk memperoleh data peserta didik, berupa gambar atau dokumen-dokumen yang berupa tulisan. Metode dokumentasi juga digunakan untuk memperkuat hasil data penelitian di kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

#### F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Data yang akan diungkap dalam penelitian ini, yaitu perilaku disiplin belajar peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket (*kuesioner*), berdasarkan angket (*kuesioner*) untuk mengungkap gambaran perilaku disiplin belajar. Angket dengan skala likert yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bentuk *Checklist* sehingga responden diminta untuk memenuhi pernyataan-pernyataan yang disediakan. Adapun kisi-kisi instrument sebagai berikut :

**Tabel 11**  
**Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian**

Variable	Indicator	Descriptor	No Item	
			+	-
Meningkatkan Disiplin Belajar peserta didik di sekolah	Rajin dan teratur dalam belajar	1. datang dan pulang sekolah tepat waktu 2. masuk kelas tepat waktu 3. mengumpulkan dan menyelesaikan tugas/PR tepat pada waktunya 4. tidak malas dalam belajar	1 15 4,19 2,9,23	20 39 6,12,14,36 21,34
	Perhatian yang baik saat belajar di kelas	1. tidak berbincang-bincang saat belajar 2. menyimak dan mencatat	3 7,10,29	25 11,22,30

		materi yang diberikan guru 3. tidak tidur saat pembelajaran berlangsung		37
	Ketertiban diri saat belajar di kelas	1. patuh dan tidak menentang peraturan 2. tidak mengganggu teman saat belajar 3. tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya 4. tidak berbohong demi keuntungan dirinya 5. tidak mencontek 6. tidak membuat gaduh di kelas 7. mengikuti pelajaran dengan tenang	13,18,24,33    17   40	5,16  38  28  27,31  26 32,35  8

## G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas

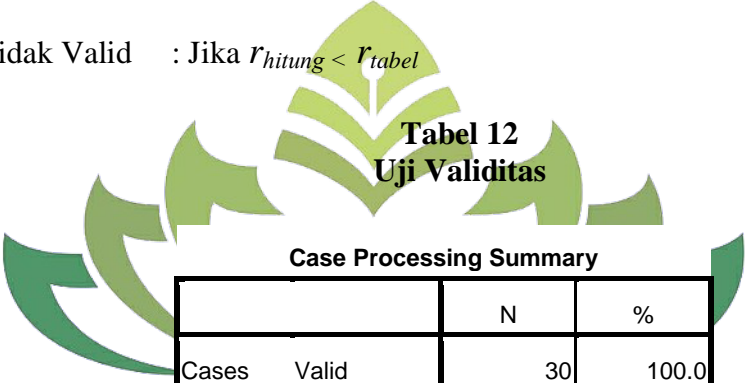
Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus memiliki tingkat validitas yang tinggi. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesalahan instrument. Suatu instrument dikatakan valid jika mempunyai validitas tinggi, sebaliknya akan dikatakan kurang valid jika validitasnya rendah. Untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat dari ahli. Dalam hal ini setelah instrument telah dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli dengan cara meminta pendapatnya tentang instrument yang telah disusun. Setelah pengujian konstruk dari ahli telah selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrument pada sampel dari

mana populasi diambil. Setelah data ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrument dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total.<sup>12</sup> Pengujian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 17*.  $N = 30$  dengan taraf signifikansi 5 % maka diperoleh  $r_{\text{tabel}} = 0,361$  sehingga dapat dinyatakan :

Valid : Jika  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$

Tidak Valid : Jika  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$

**Tabel 12**  
**Uji Validitas**



Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

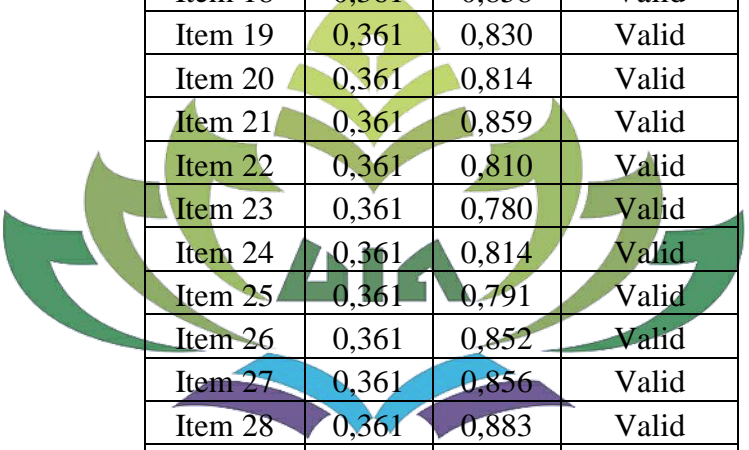
**Tabel 13**  
**Hasil Validitas**

Nomor Angket	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
Item 1	0,361	0,783	Valid
Item 2	0,361	0,810	Valid
Item 3	0,361	0,771	Valid
Item 4	0,361	0,802	Valid

---

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, h. 177





Item 5	0,361	0,747	Valid
Item 6	0,361	0,789	Valid
Item 7	0,361	0,859	Valid
Item 8	0,361	0,858	Valid
Item 9	0,361	0,805	Valid
Item 10	0,361	0,835	Valid
Item 11	0,361	0,854	Valid
Item 12	0,361	0,830	Valid
Item 13	0,361	0,738	Valid
Item 14	0,361	0,677	Valid
Item 15	0,361	0,796	Valid
Item 16	0,361	0,760	Valid
Item 17	0,361	0,801	Valid
Item 18	0,361	0,858	Valid
Item 19	0,361	0,830	Valid
Item 20	0,361	0,814	Valid
Item 21	0,361	0,859	Valid
Item 22	0,361	0,810	Valid
Item 23	0,361	0,780	Valid
Item 24	0,361	0,814	Valid
Item 25	0,361	0,791	Valid
Item 26	0,361	0,852	Valid
Item 27	0,361	0,856	Valid
Item 28	0,361	0,883	Valid
Item 29	0,361	0,840	Valid
Item 30	0,361	0,875	Valid
Item 31	0,361	0,876	Valid
Item 32	0,361	0,869	Valid
Item 33	0,361	0,871	Valid
Item 34	0,361	0,807	Valid
Item 35	0,361	0,858	Valid
Item 36	0,361	0,805	Valid
Item 37	0,361	0,766	Valid
Item 38	0,361	0,856	Valid
Item 39	0,361	0,869	Valid
Item 40	0,361	0,809	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 40 item angket tersebut dapat digunakan karena dinyatakan valid.

## 2. Uji Reabilitas

Reabilitas berkenaan dengan derajat konsentrasi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama. Pengujian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 17*.

**Tabel 14**  
**Uji Reabilitas**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.987	40

Kuesioner dikatakan reliable jika nilai *cronbach's alpha* > 0,6 dari hasil *output* diatas diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar  $0,987 > 0,6$  sehingga dapat disimpulkan item – item kuesioner tersebut reliabel.

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, observasi, angket, dan dokumentasi.<sup>13</sup> Setelah diberikan perlakuan maka dilakukan proses analisis data untuk mengetahui tingkat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t atau *independent sample t test* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif

---

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 335

dua sampel independen. Analisis data ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 17*. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

- $X_1$  : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)
- $X_2$  : nilai rata-rata sampel 2 (kelompok kontrol)
- $S_1$  : varians total kelompok 1 ((kelompok eksperimen)
- $S_2$  : varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)
- $n_1$  : banyaknya sampel kelompok 1 (kelompok eksperimen)
- $n_2$  : banyaknya sampel kelompok 2 (kelompok kontrol)



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Bab ini mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian. Secara keseluruhan dipaparkan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

##### 1. Profil Umum Disiplin Belajar Peserta Didik

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk menghadapi peserta didik yang terindikasi mengalami disiplin belajar rendah kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, disiplin belajar yang rendah akan berpengaruh terhadap proses belajar, disiplin belajar sangat menentukan keberhasilan belajar peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik *self management* penulis menggunakan sampel peserta didik kelas VIII F sebagai kelas kontrol dan VIII G sebagai kelas eksperimen. Sebelummemberikan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik penulis terlebih dahulu menentukan peserta didik yang akan menjadi subjek dalam penelitian berdasarkan hasil pra penelitian kemudian melakukan penyebaran instrument penelitian disiplin belajar terhadap peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019, diperoleh persentase tingkat disiplin

belajar peserta didik yang terindikasi mengalami disiplin belajar rendah yang selanjutnya dikategorikan dalam tiga kategori sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut :

**Tabel 15**  
**Persentase Peserta Didik Yang Mengalami Disiplin Belajar Rendah**

Kategori	Rentang	$\Sigma$	Persentase
Rendah	$\geq 40 - 80$	16	26,6 %
Sedang	$\geq 81 - 120$	22	36,7 %
Tinggi	$\geq 121 - 160$	22	36,7 %
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 15 dapat diketahui bahwa ada 16 peserta didik yang terindikasi mengalami disiplin belajar peserta didik yang rendah, kemudian penulis memberikan perlakuan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik yang rendah.

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan yaitu tentang gambaran disiplin belajar peserta didik sebelum diberikan layanan konseling dengan teknik *self management* dan setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *self management*, dan apakah konseling dengan teknik *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik serta seberapa besar perkembangannya pada peserta didik saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Peserta didik yang menjadi subjek penelitian diminta untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden sebagai salah satu etika dalam melakukan penelitian.

## B. Deskripsi Data

### 1. Hasil *Pretest* disiplin belajar peserta didik

*Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik yang mengalami disiplin belajar rendah sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* diberikan kepada peserta didik kelas VIII F sebagai kelas kontrol dan kelas VIII G sebagai kelas eksperimen. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik dengan kategori disiplin belajar rendah sebagai berikut :

**Tabel 16**  
**Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen Peserta Didik Kelas VIII G SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	APG	70	Rendah
2	DMS	55	Rendah
3	MDA	57	Rendah
4	MIS	61	Rendah
5	NM	68	Rendah
6	PRA	53	Rendah
7	RSA	57	Rendah
8	SMA	58	Rendah
$\Sigma$		479	
Mean / Rata-rata		59,88	

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui bahwa terdapat 8 peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah, adapun skor rata-rata yakni 59,88 kemudian penulis memberikan perlakuan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Sedangkan untuk hasil *pretest* kelompok kontrol kelas VIII F SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung dipaparkan pada tabel berikut:



**Tabel 17**  
**Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol Peserta Didik Kelas VIII F SMP**  
**Muhammadiyah 3 Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	AK	78	Rendah
2	AFJ	76	Rendah
3	DKA	71	Rendah
4	MASP	80	Rendah
5	MA	73	Rendah
6	NAS	80	Rendah
7	NFG	72	Rendah
8	SRA	70	Rendah
$\Sigma$		600	
Mean / Rata-rata		75,00	

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa terdapat 8 peserta didik yang memiliki kategori disiplin belajar rendah, adapun skor rata-rata yakni 75,00 kemudian penulis memberikan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

## 2. Hasil *Posttest* disiplin belajar peserta didik

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, berdasarkan hasil *posttest* kelompok eksperimen pada tabel .. sebagai berikut :

**Tabel 18**  
**Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen Peserta Didik Kelas VIII G SMP**  
**Muhammadiyah 3 Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	APG	150	Tinggi
2	DMS	153	Tinggi

3	MDA	150	Tinggi
4	MIS	155	Tinggi
5	NM	156	Tinggi
6	PRA	154	Tinggi
7	RSA	151	Tinggi
8	SMA	154	Tinggi
$\Sigma$		1223	
Mean / Rata-rata		152,88	

Berdasarkan tabel 18 dapat diketahui setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* peserta didik mengalami perubahan disiplin belajar, hasil dapat diamati dari kategori rendah pada *pretest* meningkat menjadi kategori tinggi pada *posttest*, yaitu terdapat 8 konseli dengan kategori tinggi dengan hasil skor rata-rata diperoleh yakni 152,88 sedangkan untuk melihat perubahan disiplin belajar pada *posttest* kelompok kontrol pada tabel .. berikut :

**Tabel 19**  
**Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol Peserta Didik Kelas VIII F SMP**  
**Muhammadiyah 3 Bandar Lampung**

No	Nama	Skor	Kategori
1	APG	124	Tinggi
2	DMS	121	Tinggi
3	MDA	117	Sedang
4	MIS	126	Tinggi
5	NM	122	Tinggi
6	PRA	123	Tinggi
7	RSA	114	Sedang
8	SMA	129	Tinggi
$\Sigma$		976	
Mean / Rata-rata		122,00	

Berdasarkan tabel 19 dapat diketahui bahwa terdapat perubahan disiplin belajar peserta didik, dilihat dari perbandingan skor kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan, hasil dapat diamati dari kategori rendah pada *pretest* meningkat menjadi kategori tinggi dan sedang pada *posttest*, yaitu terdapat 6 konseli dengan kategori tinggi dan 2 konseli kategori sedang, dengan hasil skor rata-rata diperoleh yakni 122,00.

**C. Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019**

Pelaksanaan konseling dengan perlakuan yang diberikan yaitu teknik *self management* pada kelas eksperimen dan teknik restrukturisasi kognitif pada kelas kontrol. Pelaksanaan konseling dilaksanakan pada jam-jam tertentu seperti pada saat mata pelajaran BK, dan jam kosong. Kesepakatan dan kesiediaan oleh konseli untuk mengikuti program konseling dinyatakan dengan mengisi formulir kontrak/komitmen selama 6 kali pertemuan konseling.

Adapun deskripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi melalui teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebagai berikut :

### a. Kelompok Eksperimen

#### 1) Pertemuan 1

Hari/tanggal : Senin, 1 April 2019

Waktu : 09.15 – 10.00 WIB

Tempat : Ruang BK

Kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* diawali dengan mengucapkan salam. Kemudian penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *self management*. Penulis memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan konseling dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Penulis mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh konseli, lalu dilanjutkan dengan game konsentrasi kelipatan 7 untuk melatih supaya konseli mengikuti proses konseling dengan penuh konsentrasi. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, cara pelaksanaan kegiatan teknik *self management*. Pada tahap pertama, konseli terlihat begitu bersemangat dan antusias mengikuti proses konseling. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling CBT dengan teknik *self management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit.

Selanjutnya penulis menjelaskan kembali tujuan dari pelaksanaan konseling, penulis menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki

tahap selanjutnya yakni tahap inti dengan penjelasan mengenai konseling CBT. Setelah dipastikan bahwa konseli terlihat siap untuk menuju tahap selanjutnya, kegiatan konseling pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, penulis tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk membahas tentang layanan konseling CBT dengan teknik *self management*. Penulis memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya kembali terkait proses konseling yang dilaksanakan. Selanjutnya penulis menanyakan pesan dan kesan anggota kelompok secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling berikutnya. Kegiatan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

## 2) Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Jum'at, 5 April 2019

Waktu : 14.30 – Selesai WIB

Tempat : Ruang Kelas

Kegiatan Konseling kelompok pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Kemudian penulis mengucapkan terimakasih kembali kepada konseli atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Penulis membahas secara singkat mengenai kegiatan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada konseli tentang cara pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management*. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli

menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan konseling sebelumnya. Pada tahap peralihan, penulis mencoba menjelaskan kembali tujuan dari pelaksanaan konseling teknik *self-management*. Setelah konseli dipastikan siap untuk melanjutkan tahap berikutnya, kegiatan konseling pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan mengenai pentingnya disiplin belajar, mengenai permasalahan konseli yang tidak rajin dan teratur dalam belajar, tidak memperhatikan saat pembelajaran, tidak tertib saat belajar di kelas. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh konseli sesuai kesepakatan bersama, konseli masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya, penulis berusaha sebisa mungkin untuk meyakinkan kepada konseli bahwa pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu konseli bergantian mengungkapkan permasalahan yang dialaminya meski masih terkesan grogi untuk bicara, untuk itu penulis memberikan cuplikan video untuk membangkitkan semangat kepada konseli.

Rasa malas yang dialami konseli membuat konseli tidak mengetahui pentingnya disiplin belajar, dan disini penulis menjelaskan pentingnya disiplin belajar sehingga jika konseli rajin dan giat dalam belajar akan memperoleh hasil belajar yang baik dan masa depan yang terarah, dan apa yang diperoleh jika kita pintar dan

giat dalam belajar. Selanjutnya agar kegiatan teknik *self management* lebih menarik konseli diminta untuk membuat manajemen waktu (jadwal keseharian dari bangun pagi sampai tidur malam) sebaik mungkin untuk dilaksanakan.

Selanjutnya penulis menyimpulkan seluruh kegiatan konseling yang telah berlangsung. Penulis menyampaikan kegiatan akan segera diakhiri, selanjutnya konseli diberi lembar *laiseg* untuk diisi kemudian konseli diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok teknik *self management* pertemuan kedua ini. Penulis bersama dengan konseli membahas untuk pelaksanaan konseling berikutnya, setelah disepakati konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam.

### 3) Pertemuan 3

Hari/Tanggal : Kamis, 18 April 2019

Waktu : 08.00 – 08.45 WIB

Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung

Pada tahap permulaan konseling kelompok teknik *self management* dibuka dengan salam dan doa. Pada pertemuan ke tiga ini konseli menyepakati membahas mengenai *goal setting* (menentukan sasaran). konseli terlihat begitu bersemangat dan antusias mengikuti proses konseling. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling yang disepakati sekitar 45 menit.



Pada tahap selanjutnya, tahap kegiatan penulis menjelaskan materi tentang *goal setting*, konseli harus memahami target-target yang harus konseli capai dan sasaran perilaku yang harus diubah oleh konseli. Kemudian konseli mengungkapkan dan menjelaskan target-target yang harus dicapai dan perilaku yang harus diubah oleh konseli agar menjadi lebih disiplin dalam belajar. Selanjutnya dalam proses tanya jawab konseli begitu aktif dan memahami apa yang mereka dapatkan dalam proses konseling ini.

Selanjutnya penulis menyimpulkan seluruh kegiatan konseling yang telah berlangsung. Penulis menyampaikan kegiatan akan segera diakhiri, selanjutnya konseli diberi lembar *laiseg* untuk diisi kemudian konseli diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok teknik *self management* pertemuan kedua ini. Penulis bersama dengan konseli membahas untuk pelaksanaan konseling berikutnya, setelah disepakati konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam.

#### 4) Pertemuan 4

Hari/Tanggal : Jum'at, 26 April 2018

Waktu : 14.30 – Selesai WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap permulaan konseling kelompok teknik *self management* dibuka dengan salam dan doa. Pada pertemua ke empat ini konseli menyepakati membahas mengenai *self monitoring*

(memonitor diri). Konseli terlihat begitu bersemangat mengikuti proses konseling, meskipun terdapat satu konseli yang sedang kurang vit tetapi masi dapat mengikuti aktivitas seperti biasa. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling yang disepakati sekitar 45 menit.

Pada tahap selanjutnya, tahap kegiatan penulis menjelaskan materi tentang *self monitoring*, tujuan dan manfaat *self monitoring*, setelah penulis menjelaskan materi, selanjutnya penulis menanyakan kembali kepada konseli apakah mereka sudah memahami dengan materi yang sudah dijelaskan. Kemudian penulis kembali membahas permasalahan yang konseli alami dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan pendapat mereka terhadap permasalahan salah satu anggota kelompok. Setelah selesai memberikan pendapat, penulis meminta anggota lainnya secara bergantian untuk memberikan pendapatnya.

Selanjutnya penulis menyimpulkan seluruh kegiatan konseling yang telah berlangsung. Penulis menyampaikan kegiatan akan segera diakhiri, selanjutnya konseli diberi lembar *laiseg* untuk diisi kemudian konseli diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok teknik *self management* pertemuan kedua ini. Penulis bersama dengan konseli membahas untuk pelaksanaan konseling berikutnya, setelah disepakati konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam.

### 5) Pertemuan 5

Hari/Tanggal : Kamis, 2 Mei 2019

Waktu : 08.00 – 08.45 WIB

Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung

Pada tahap permulaan konseling kelompok teknik *self-management* dibuka dengan salam dan berdoa. penulis memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan yang ke lima ini konseli menyepakati untuk membahas mengenai topik yaitu indikator dari disiplin belajar. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu tidak rajin dan tidak tertib saat belajar, serta terkesan menghindari pelajaran yang menurut mereka membosankan/monoton. Masih terdapat beberapa konseli masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu. Sehingga dalam teknik *self-management* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif konseli untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut. Seperti biasa, kegiatan dilanjutkan dengan menyaksikan beberapa video sebagai pembakar semangat, mencairkan suasana dan membuat suasana menjadi *rileks*.

Penulis menanyakan kembali permasalahan yang dihadapi konseli dalam menghadapinya, dari beberapa konseli ada yang menyatakan bahwa saat pembelajaran berlangsung merasa jenuh, ngantuk, dan tidak menyenangkan. Kemudian penulis memberikan masukan dan

menerangkan fakta-fakta lain mengenai pentingnya disiplin dalam belajar dan manfaat dari disiplin, tujuannya agar konseli paham bahwa jika dengan disiplin dan giat dalam belajar akan melatih individu menjadi peserta didik yang berhasil dalam belajarnya, dan memperoleh prestasi yang baik, bekal untuk masa depan.

Pada tahap ini penulis memberikan suatu motivasi dengan memberikan suatu perlakuan melalui media cuplikan film “Taare Zameen Par”. yang kemudian dijelaskan sedetail oleh penulis, tujuannya tak lain yakni agar konseli lebih yakin bahwa belajar masih bisa dilakukan dengan menyenangkan tanpa perlu merasa jenuh dalam proses belajar.

Penulis menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Konseli diminta untuk mengisi lembar *laiseg*, kemudian penulis meminta kesan dan pesan dari konseli terkait kegiatan teknik *self-management* pertemuan ke lima ini. Penulis menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya penulis dan konseli membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berikutnya. Kegiatan teknik *self-management* ditutup dengan do’a dan salam.

#### 6) Pertemuan 6

Hari/Tanggal : Jum’at, 3 Mei 2019

Waktu : 14.30 – Selesai WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Penulis menjelaskan kembali mengenai kegiatan konseling kepada seluruh konseli. Penulis dan konseli menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yaitu sekitar 45 menit. Pada tahap ini penulis mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. penulis memastikan kesiapan para konseli untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa konseli telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh konseli membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama.

Pada pertemuan ke enam ini konseli sudah mulai terbiasa mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik tugas. Setiap konseli memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap konseli berani untuk memberikan pendapatnya. penulis juga memberikan motivasi terhadap seluruh konseli. Kegiatan pertemuan ke enam ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan dengan bantuan media power point, adapun tema yang diberikan penulis yakni mengenai “potensi”. Supaya pemantapan dan penguatan pada diri konseli berhasil diterapkan. Konseli begitu sangat antusias menyaksikan paparan penejelasan bagaimana potensi potensi unik

yang dimiliki setiap individu. Sebelum kegiatan ditutup, penulis memberikan angket disiplin belajar kepada konseli (*posttest*).

Pada tahap pengakhiran penulis menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan keenam ini. Penulis meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan konseling kelompok kepada seluruh konseli. Pada pertemuan terakhir ini penulis dan konseli secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada penulis dan konseli kemudian diakhiri dengan salam dan doa.

#### **b. Kelompok Kontrol**

##### **1) Pertemuan 1**

Hari/tanggal : Selasa, 2 April 2019

Waktu : 10.25 – Selesai WIB

Tempat : Ruang Kelas

Pada pertemuan pertama dilaksanakan di ruang kelas pukul 10.25 WIB, konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif diawali dengan mengucapkan salam. Kemudian penulis mengucapkan terimakasih kepada konseli atas kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penulis memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan konseling dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Penulis mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh konseli, lalu dilanjutkan dengan game konsentrasi kelipatan 7 untuk melatih supaya konseli mengikuti proses konseling dengan penuh konsentrasi.

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, cara pelaksanaan kegiatan teknik restrukturisasi kognitif. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, waktu yang disepakati sekitar 45 menit.

Selanjutnya penulis menjelaskan kembali tujuan dari pelaksanaan konseling, penulis menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dengan penjelasan mengenai teknik restrukturisasi kognitif. Setelah dipastikan bahwa konseli terlihat siap untuk menuju tahap selanjutnya, kegiatan konseling pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, penulis tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk membahas tentang layanan konseling CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penulis memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya kembali terkait proses konseling yang dilaksanakan. Selanjutnya penulis menanyakan pesan dan kesan anggota kelompok secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling berikutnya. Kegiatan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

## 2) Pertemuan 2

Hari/tanggal : Kamis, 4 April 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung



Pertemuan kedua dilaksanakan di Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung pukul 09.00 WIB. Penulis membuka pertemuan dengan salam dan berdoa. Kegiatan selanjutnya yaitu menjelaskan kembali kepada konseli tentang cara pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu. Konseli terlihat ceria dan bersemangat dalam mengikuti proses konseling. Pada tahap peralihan, penulis mencoba menjelaskan kembali tujuan dari pelaksanaan konseling teknik restrukturisasi kognitif. Setelah konseli dipastikan siap untuk melanjutkan tahap berikutnya, kegiatan konseling pun dilanjutkan.

Pada tahap inti penulis menjelaskan tentang cara berpikir rasional, pembahasan tentang pikiran-pikiran negatif kemudian membandingkan dengan pikiran positif. Konseli menjawab pertanyaan dengan menjelaskan tentang pikiran negatif yang ada pada dirinya secara bergantian. Selanjutnya penulis menanyakan pesan dan kesan anggota kelompok secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling berikutnya. Kegiatan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

### 3) Pertemuan 3

Hari/tanggal : Kamis, 18 April 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung

Pertemuan ketiga dilaksanakan di Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung pukul 09.00 WIB. Penulis membuka pertemuan dengan salam dan berdoa. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada konseli tentang cara pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu sekitar 45 menit. Pada tahap peralihan, penulis mencoba menjelaskan kembali tujuan dari pelaksanaan konseling teknik restrukturisasi kognitif. Setelah konseli dipastikan siap untuk melanjutkan tahap berikutnya, kegiatan konseling pun dilanjutkan.

Selanjutnya pada pertemuan ketiga ini setelah penulis menerima rasional oleh konseli, penulis menjelaskan tentang analisis terhadap pikiran konseli, dimana pada tahap ini konseli menjelaskan permasalahan yang dialaminya untuk dibahas secara bersama. Konseli masih terlihat ragu dan malu, oleh karenanya penulis memutar cuplikan video motivasi supaya konseli lebih bebas mengungkapkan perasaannya tanpa ragu-ragu. Selanjutnya penulis meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan mencatat peristiwa diluar konseling dalam bentuk tugas rumah. Kemudian penulis menyanyakan pesan dan kesan anggota kelompok secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling berikutnya. Kegiatan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

#### 4) Pertemuan 4

Hari/tanggal : Jum'at, 26 April 2019

Waktu : 10.15 – 11.00 WIB

Tempat : Ruang BK

Pertemuan keempat dilaksanakan di ruang BK pukul 10.15 WIB.

Penulis membuka pertemuan dengan salam dan berdoa. Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu sekitar 45 menit. Pada tahap peralihan, penulis mencoba menjelaskan kembali tujuan dari pelaksanaan konseling teknik restrukturisasi kognitif. Setelah konseli dipastikan siap untuk melanjutkan tahap berikutnya, kegiatan konseling pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan penulis menjelaskan materi tentang latihan *coping*, tujuan dan manfaat latihan *coping*, setelah penulis menjelaskan materi, selanjutnya penulis memberikan contoh *coping statement*, dan konseli mempraktekkannya dengan cara mengendalikan diri dari permasalahan yang dialaminya. Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif.

Selanjutnya penulis menyimpulkan seluruh kegiatan konseling yang telah berlangsung. Penulis menyampaikan kegiatan akan segera diakhiri, selanjutnya konseli diberi lembar *laiseg* untuk diisi kemudian konseli diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif pertemuan

keempat ini. Penulis bersama dengan konseli membahas untuk pelaksanaan konseling berikutnya, setelah disepakati konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam.

#### 5) Pertemuan 5

Hari/tanggal : Selasa, 30 April 2019

Waktu : 10.25 – Selesai WIB

Tempat : Ruang BK

Pertemuan kelima dilaksanakan di ruang BK pukul 10.25 WIB.

Penulis membuka pertemuan dengan salam dan berdoa. Penulis menjelaskan apa yang akan dilakukan pada pertemuan kelima ini, Selanjutnya penulis bersama dengan konseli menetapkan kontrak waktu sekitar 45 menit. Pada tahap peralihan, penulis mencoba menjelaskan kembali tujuan dari pelaksanaan konseling teknik restrukturisasi kognitif. Setelah konseli dipastikan siap untuk melanjutkan tahap berikutnya, kegiatan konseling pun dilanjutkan.

Pada tahap kegiatan yaitu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, penulis melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif, konseli latihan peralihan dari pikiran negatif menjadi pikiran positif. Konseli dengan bersemangat dan antusias dalam melatih diri. Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran, penulis menyampaikan kegiatan akan segera diakhiri, penulis menyimpulkan seluruh kegiatan konseling yang telah berlangsung, selanjutnya konseli diberi lembar *laissez* untuk diisi kemudian konseli diminta

untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif pertemuan kelima ini. Penulis bersama dengan konseli membahas untuk pelaksanaan konseling berikutnya, setelah disepakati konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam.

#### **6) Pertemuan 6**

Hari/tanggal : Kamis, 2 Mei 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung

Pada pertemuan keenam konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan di Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung pukul 09.00 WIB. Pada tahap permulaan penulis membuka konseling kelompok dengan salam dan doa. Penulis menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahap keenam ini, selanjutnya menetapkan kontrak waktu sekitar 45 menit, pada tahap peralihan setelah dipastikan anggota kelompok siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya, konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pun dilanjutkan.

Selanjutnya pada tahap kegiatan, dengan pembahasan penguatan positif, pada tahap ini penulis mempersilahkan konseli untuk menentukan apa yang dapat menjadi penguat dirinya dalam melaksanakan catatan positif guna meningkatkan disiplin belajar konseli, konseli mempraktekkan pernyataan-pernyataan yang positif

yang telah dirancang sebelumnya pada tugas rumahnya, pada tahap ini konseli wajib memiliki kemampuan yang kuat agar seluruh pelaksanaan berjalan dengan lancar, setelah konseli mempraktekkan pernyataan yang positif, penulis memberikan penguatan positif (pujian) terhadap konseli. Maksud dari pernyataan positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Sebelum kegiatan ditutup, penulis memberikan angket disiplin belajar kepada konseli (*posttest*).

Pada tahap pengakhiran penulis menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan terakhir ini. Penulis meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif kepada seluruh konseli. Pada pertemuan terakhir ini penulis dan konseli secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada penulis dan konseli kemudian diakhiri dengan salam dan doa.

#### **D. Pengujian Persyaratan Analisis Data**

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum melakukan analisis statistik parametrik (uji independent sample t test). Dalam statistik parametrik ada dua macam uji normalitas yang sering digunakan yakni uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk.

Untuk penelitian ini penulis melakukan uji normalitas dengan melihat nilai sig. dari hasil Kolmogorov-Smirnov dan sig. Shapiro-Wilk. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas  $> 0,05$ . Berikut penulis paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai sig. Kolmogorov-Smirnov dan sig. Shapiro-Wilk :

**Tabel 20**  
**Hasil Uji Normalitas**

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Disiplin Belajar Peserta Didik	Pretest Eksperimen	.246	8	.170	.880	8	.190
	Posttest Eksperimen	.188	8	.200 <sup>*</sup>	.910	8	.356
	Pretest Kontrol	.190	8	.200 <sup>*</sup>	.898	8	.277
	Posttest Kontrol	.167	8	.200 <sup>*</sup>	.977	8	.948

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.



Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) untuk semua data baik pada uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal maka penulis dapat menggunakan statistik parametrik dengan menggunakan uji independent sample t test untuk melakukan analisis data penelitian.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah suatu varians (keberagaman) data dari dua atau lebih kelompok bersifat homogen (sama)



atau heterogen (tidak sama). Data yang homogen merupakan salah satu syarat (tidak mutlak) dalam uji independent sample t test. Dalam penelitian ini, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians data posttest kelompok eksperimen dan data posttest kelompok kontrol bersifat homogen atau tidak. Berikut hasil uji homogenitas :

**Tabel 21**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Disiplin Belajar Peserta Didik	Based on Mean	2.038	1	14	.175
	Based on Median	1.949	1	14	.184
	Based on Median and with adjusted df	1.949	1	9.511	.194
	Based on trimmed mean	2.031	1	14	.176

Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) *based on mean* adalah sebesar  $0,175 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data posttest kelompok eksperimen dan data posttest kelompok kontrol adalah sama (homogen). Dengan demikian maka salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independent sample t test sudah terpenuhi.

### c. Uji Independent Sample t Test

Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas menunjukkan data berasal dari varians homogen, maka dilanjutkan dengan uji Independent Sample t Test. Uji Independent Sample t Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Uji Independent Sample t

Test dalam penelitian ini dipakai untuk menjawab rumusan masalah “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung” dengan melihat perbedaan hasil antara perlakuan teknik *self management* pada kelompok eksperimen dan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok kontrol. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut Uji Independent Sample t Test dilakukan terhadap data posttest kelompok eksperimen dan data posttest kelompok kontrol. Hasil uji Independent Sample t Test dijelaskan tabel berikut :

  
**Tabel 22**  
**Hasil Uji Independent Sample t Test**  
**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Disiplin Belajar Peserta Didik	Equal variances assumed	2.038	.175	16.467	14	.000	30.875	1.875	26.854	34.896
	Equal variances not assumed			16.467	10.064	.000	30.875	1.875	26.701	35.049

Berdasarkan *output* diatas diperoleh  $t_{hitung}$  16,467 pada derajat kebebasan (df) 14 dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05 = 2,145$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $16,467 > 2,145$ ) atau nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan

ada perbedaan rata-rata hasil setelah diberikan perlakuan antara teknik *self management* dan teknik restrukturisasi kognitif. Berikut dipaparkan hasil statistik deskriptif :

**Tabel 23**  
**Hasil Statistik Deskriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	8	53	70	59.88	6.105
Posttest Eksperimen	8	150	156	152.88	2.295
Pretest Kontrol	8	70	80	75.00	4.036
Posttest Kontrol	8	114	129	122.00	4.781
Valid N (listwise)	8				

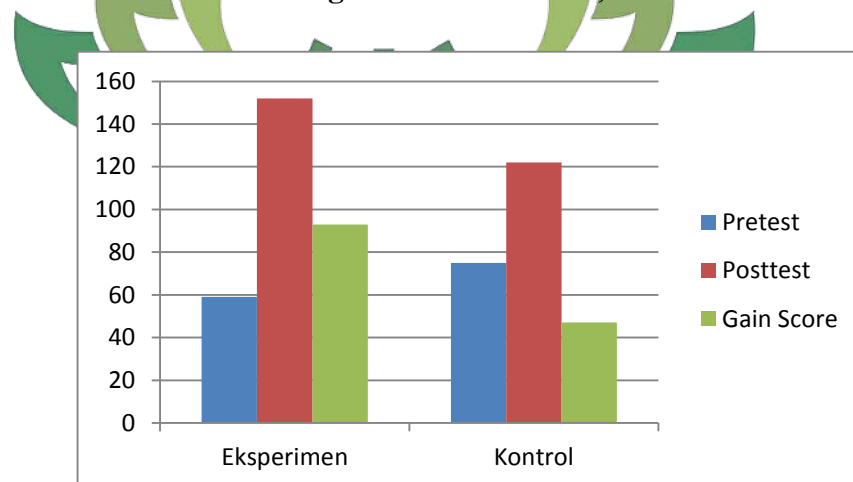
Group Statistics					
Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Disiplin Belajar	Posttest Eksperimen	8	152.88	2.295	.811
Peserta Didik	Posttest Kontrol	8	122.00	4.781	1.690

Berdasarkan *output* hasil statistik deskriptif dimana hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik *self management* nilai rata-ratanya adalah 152,88 lalu untuk *posttest* kelompok kontrol dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif nilai rata-ratanya adalah 122,00 artinya lebih besar nilai *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik *self management*. Berikut perbandingan rata-rata *gain score* yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

**Tabel 24**  
**Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score***

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Score	Pretest	Posttest	Gain Score
1	70	150	80	78	124	46
2	55	153	98	76	121	45
3	57	150	93	71	117	46
4	61	155	94	80	126	46
5	68	156	88	73	122	49
6	53	154	101	80	123	43
7	57	151	94	72	114	42
8	58	154	96	70	129	59
Rata - rata	59,88	152,88	93	75,00	122,00	47

**Gambar 3**  
**Grafik Rata-rata Peningkatan Hasil *Pretest*, *Posttest* dan *Gain Score***



Berdasarkan hasil perhitungan diatas rata-rata *pretest*, dan *posttest*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan, pada kelompok eksperimen dari nilai rata-rata *pretest* 59,88 menjadi 152,88 pada rata-rata *posttest*. Lalu untuk kelompok kontrol dari nilai rata-rata *pretest* 75,00 menjadi 122,00 pada rata-rata *posttest*. Kedua

kelompok tersebut mengalami peningkatan, dengan diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ini menunjukkan setelah pemberian layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik ini mengalami peningkatan.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif dapat dilihat pada *gain score*, diperoleh rata-rata *gain score* kelompok eksperimen 93 sedangkan kelompok kontrol 47, ini menunjukkan *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi, Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self management* lebih efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

#### **E. Pembahasan**

Penelitian tentang layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self management* berlokasi di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung kelas VIII tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 1 April 2019 sampai dengan 5 Mei 2019. Penulis menggunakan jenis penelitian eksperimen quasi dengan desain *non-equivalent control group design*, dimana desain ini mempunyai dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan perlakuan dengan teknik yang berbeda. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pertama

penulis melakukan pengambilan data awal dengan menyebar angket (*pretest*) pada kelas VIII G sebagai kelas eksperimen dan kelas VIII F sebagai kelas kontrol, yang dikembangkan penulis dari 3 indikator disiplin belajar menurut Tu'u dalam penelitian yaitu rajin dan teratur dalam belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, ketertiban diri saat belajar di kelas. Sebelumnya dimana angket tersebut sudah divalidasi oleh ahli. Selanjutnya untuk pertemuan pemberian layanan konseling kelompok penulis melakukan 6 kali sesi pertemuan dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian pada pertemuan terakhir setelah selesai pemberian layanan pada sesi ke 6 penulis melakukan pengambilan data kembali dengan memberikan angket (*posttest*) kepada konseli guna mengetahui ada atau tidaknya peningkatan disiplin belajar konseli.

Setelah semua data telah didapatkan penulis melakukan teknik analisis data dengan menggunakan uji t atau uji Independent Sample t Test menggunakan program bantuan SPSS *for windows release 17*. Penulis melakukan uji validitas dan reabilitas dimana seluruh 40 item angket dinyatakan valid  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan reliabel yakni *cronbach's alpha* sebesar  $0,987 > 0,6$ . Selanjutnya penulis melakukan uji normalitas dimana data dinyatakan berdistribusi normal dengan nilai signifikansi (sig.) untuk semua data baik pada uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk  $> 0,05$ . Selanjutnya penulis melakukan uji homogenitas dimana varians data adalah homogen dengan nilai signifikansi (sig.) *based on mean* adalah sebesar  $0,175 > 0,05$ . Kemudian barulah penulis melakukan uji t atau uji Independent

Sample t Test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Uji Independent Sample t Test dalam penelitian ini dipakai untuk menjawab rumusan masalah “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung” dengan melihat perbedaan hasil antara perlakuan teknik *self management* pada kelompok eksperimen dan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok kontrol. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut Uji Independent Sample t Test dilakukan terhadap data posttest kelompok eksperimen dan data posttest kelompok kontrol. Hasil uji Independent Sample t Test menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil pada teknik *self management* dan teknik restrukturisasi kognitif setelah diberikan perlakuan dengan diperoleh  $t_{hitung}$  16,467 pada derajat kebebasan (df) 14 dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0,05 = 2,145 maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $16,467 > 2,145$ ) atau nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil perhitungan rata-rata *pretest*, dan *posttest*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan, pada kelompok eksperimen dari nilai rata-rata *pretest* 59,88 menjadi 152,88 pada rata-rata *posttest*. Lalu untuk kelompok kontrol dari nilai rata-rata *pretest* 75,00 menjadi 122,00 pada rata-rata *posttest*. Kedua kelompok tersebut mengalami peningkatan, dengan diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ini



menunjukkan setelah pemberian layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik ini mengalami peningkatan. Untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif dapat dilihat pada *gain score*, diperoleh rata-rata *gain score* kelompok eksperimen 93 sedangkan kelompok kontrol 47, ini menunjukkan *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self management* lebih efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor rendah sedang dan tinggi ada kemungkinan peserta didik menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu selain menggunakan *kuesioner* sebagai alat pengumpul data, penulis juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan bimbingan konseling berlangsung peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu-ragu dalam mengemukakan pendapatnya, meskipun sebelumnya mereka sudah mendapat penjelasan mengenai bimbingan konseling. Selain itu intensitas pertemuan antara penulis dengan peserta didik hanya pada saat pemberian layanan konseling saja maka penulis kurang dapat membantu

perkembangan *self management* peserta didik untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor kelompok eksperimen dari *pretest* sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah 59,88 dan setelah *posttest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* meningkat menjadi 152,88 dengan *gain score* sebesar 93. Kemudian untuk kelompok kontrol terdapat pula peningkatan disiplin belajar yaitu dengan skor rata-rata *pretest* 75,00 setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif hasil *posttest* meningkat menjadi 122,00 dengan *gain score* sebesar 47.

Adapun hasil uji Independent Sample t Test menggunakan bantuan program SPSS versi 17, diperoleh  $t_{hitung}$  16,467 pada derajat kebebasan (df) 14 dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0,05 = 2,145 maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $16,467 > 2,145$ ) atau nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, ada perbedaan rata-rata hasil setelah diberikan perlakuan antara teknik *self management* dan teknik restrukturisasi kognitif, jika dilihat perbandingan nilai rata-rata antara kedua kelompok tersebut, maka dapat disimpulkan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik

*Self Management* Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang dikategorikan dalam disiplin belajar rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan apa yang telah diberikan oleh penulis dengan harapan apabila suatu saat peserta didik mengalami problem yang sama maka peserta didik mampu *manage*, agar perilaku yang tidak disiplin dapat dicegah.
2. Guru bimbingan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar.
3. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self Management* dalam menangani peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar dan perlu diadakan layanan konseling individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aleksandrs Gorbunovs, Atis Kapenieks, Sarma Cakula. 2016. *Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in e-learning environment*, Procedia Social and Behavioral Sciences
- Alhadi, 2016. *Pengaruh Kedisiplinan Dalam Belajar, Minat Belajar Siswa dan Sarana Prasarana Terhadap Hasil Belajar IPS (Terpadu) Siswa SMP Negeri 4 Lubuk Sikaping*, Jurnal STKIP PGRI Sumatera Barat Padang
- Amri, Sofan. 2013. *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013*, Jakarta : PT. Prestasi Pustaka Karya
- Anwar, Chairul. 2017. *Teori - Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*, Yogyakarta : IRCiSoD
- \_\_\_\_\_. 2014. *Hakikat Manusia Dalam Pendidikan*, Yogyakarta : SUKA-Pres
- Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy*, New York : The Guilford Press
- Creswell, Jhon. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Diponegoro : CV Penerbit Diponegoro
- Destya Dwi Trisnawati, 2013. *Membangun Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa SMA Khadijah Surabaya Melalui Implementasi Tata Tertib Sekolah* : Jurnal UNESA
- Eny Awal, 2015. *Efektivitas Teknik self-management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015*, (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri)
- Faiqotul Isnaini, 2014. *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar* : Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Fiah, Rifda El. 2015. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta :Idea Press
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT.indeks

- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Hamalik, Oemar. 2013. *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara
- Intan Mariska Putri, 2018. *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung 2017/2018*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)
- K. Rihendra Dantes, 2014. *Implementasi Strategi Pengelolaan Diri Model Yates Dalam Rangka Meningkatkan Produktivitas Kerja Karyawan Garmen Di Daerah-Daerah Wisata Di Bali*, (Jurusan Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia)
- Ni Putu Rima Indrayani<sup>1</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, Mudjijono. 2013. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Intermitten Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Sukasada*, Jurnal Bimbingan Konseling, FKIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia
- Prasetyo, Bambang. Jannah, Lina Miftahul. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Grafindo Persada
- Prijodarminto, Soegeng. 1994. *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, Jakarta: Pradnya Paramita
- Ruslan Abdul Gani, 2016. *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)
- Sikha Basti dan Erwin Setyo Kriswanto, 2014. *Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Wates Dalam Mengikuti Pelajaran Penjasorkes Melalui Reinforcement*, Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta
- Singgih, Gunarsa. 2012. *“Konseling dan Psikoterapi”*, Jakarta: Libri
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Sutoyo, Anwar. 2014 *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tim Redaksi, 2013. *Amandemen Standar Nasional Pendidikan*, Jakarta: Sinar Grafika

- Tuti Rahayu, 2017. *Hubungan antara Tingkat Kedisiplinan Siswa Dengan Prestasi Belajarnya Pada Mata Pelajaran PKN (Studi deskriptif terhadap siswa kelas XI di SMA Pasudan 2 Cimahi)*, Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia
- Uno, Hamzah. 2010. *Orientasi Baru Paham Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Uswatun Sa'idah. 2017. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioristik Positif Reinforcement Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas V SDN 1 Way Dadi Bandar Lampung*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)
- Widoyoko, Putro, Eko. 2014. *Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Yopi Juliandi, 2014. *Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi SMAS Taman Mulia*, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Tanjungpura Pontianak

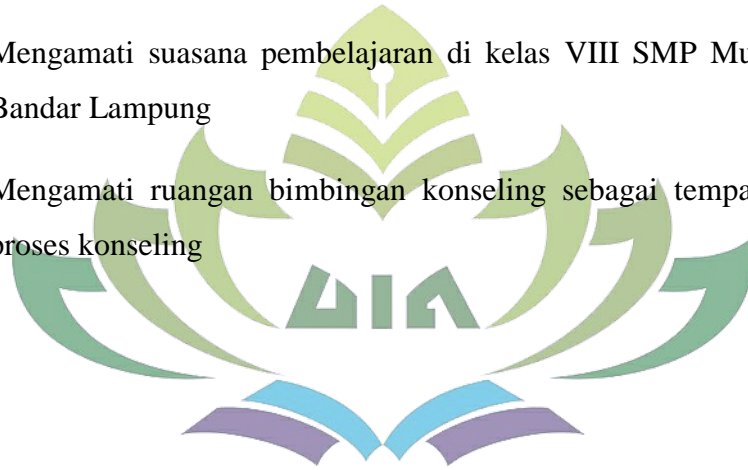




## Lampiran I

**KISI-KISI OBSERVASI**

1. Mengamati keadaan fisik di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
2. Mengamati sarana penunjang di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
3. Mengamati apakah guru bimbingan konseling sudah aktif dalam menangani masalah disiplin belajar peserta didik
4. Mengamati situasi dan kondisi peserta didik SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
5. Mengamati suasana pembelajaran di kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
6. Mengamati ruangan bimbingan konseling sebagai tempat dilakukannya proses konseling



## Lampiran II

### KISI-KISI WAWANCARA

Menggunakan wawancara tidak terstruktur

#### A. Pengantar

1. Kisi-kisi wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai disiplin belajar peserta didik
2. Wawancara dilakukan ketika guru bimbingan konseling sedang memiliki waktu luang, dengan perjanjian sebelumnya.
3. Penulis mengadakan wawancara berkaitan dengan disiplin belajar.

#### B. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimanakah program bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung?
2. Bagaimana perilaku disiplin belajar peserta didik SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung?
3. Apakah di kelas VIII terdapat kelas yang memiliki disiplin belajar rendah?
4. Apa saja karakteristik peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah?
5. Pada saat di kelas, bagaimana perilaku peserta didik saat mengikuti proses pembelajaran?
6. Apakah peserta didik terlibat aktif dalam proses pembelajaran?
7. Bagaimana ketertiban peserta didik saat mengikuti proses pembelajaran ?
8. Apakah guru bimbingan dan konseling sudah menerapkan konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *self management*?

## ANGKET DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

### Pengantar

Angket ini bukan merupakan suatu tes dan tidak berpengaruh terhadap hasil belajar anda. Isilah angket ini tanpa perasaan khawatir, serta tidak ada jawaban benar atau salah. Anda diharapkan menjawab dengan jujur dan teliti sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Jawaban anda bersifat pribadi dan dijaga kerahasiaannya. Oleh karena itu, isilah angket ini secara jujur dengan petunjuk dibawah ini.

### Petunjuk pengisian

- a. Tulislah identitas anda pada tempat yang tersedia
- b. Bacalah setiap kalimat dengan cermat
- c. Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban
- d. Diharapkan semua item pernyataan dijawab dan jangan dikosongkan
- e. Selamat mengerjakan

### Keterangan

SL : Jika pernyataan yang dikemukakan **Selalu** anda alami

SR : Jika pernyataan yang dikemukakan **Sering** anda alami

KD : Jika pernyataan yang dikemukakan **Kadang-kadang** anda alami

TP : Jika pernyataan yang dikemukakan **Tidak Pernah** Selalu anda alami

#### **Favorable**

SL (selalu) = 4

SR (sering) = 3

KD (kadang-kadang) = 2

TP (tidak pernah) = 1

#### **Unfavorable**

SL (selalu) = 1

SR (sering) = 2

KD (kadang-kadang) = 3

TP (tidak pernah) = 4

### Daftar Pernyataan

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya datang ke sekolah tepat waktu				
2	Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru				
3	Saya menghiraukan teman yang mengajak berbincang-bincang saat pelajaran berlangsung				
4	Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
5	Saat jam pelajaran berlangsung saya pergi main keluar kelas				
6	Apabila ada tugas saya tidak menyelesaikannya tepat waktu				
7	saya memperhatikan saat guru menjelaskan materi pelajaran				
8	Saat pelajaran berlangsung saya jalan-jalan di kelas				
9	Saya tidak bosan mengikuti pelajaran yang berlangsung				
10	Saya menanyakan materi yang belum saya mengerti				

11	Saya tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi pelajaran				
12	Saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
13	Saya mengerjakan ujian/ulangan sendiri sesuai dengan kemampuan saya				
14	Saya mengerjakan PR di sekolah				
15	Ketika waktu istirahat sudah berakhir saya segera masuk ke dalam kelas walau belum ada guru				
16	Saya membolos saat pelajaran berlangsung				
17	Saya berkata dengan alasan jujur saat tidak mengerjakan tugas				
18	Saya mengikuti pelajaran sampai jam pelajaran selesai				
19	Apabila ada tugas saya berusaha menyelesaikannya tepat waktu				
20	Saya terlambat datang ke sekolah				
21	Saya tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru				
22	Saya tidak mencatat materi yang diberikan guru				
23	Saya belajar, mengulas kembali materi-materi yang telah disampaikan guru				
24	Saya mengerjakan sendiri tugas yang diberikan oleh guru				
25	Saya berbincang-bincang saat pelajaran berlangsung				
26	Saya mencontek pekerjaan teman				
27	Bila saya bosan mengikuti pelajaran, saya pura-pura sakit agar diberi izin beristirahat di UKS				
28	Saya menyuruh orang lain untuk mengerjakan tugas saya				
29	Saya mencatat materi yang diberikan guru				
30	Saya tidak bertanya mengenai materi yang belum saya mengerti				
31	Saya berbohong saat tidak mengerjakan tugas karena takut dihukum				
32	Saya ribut di kelas saat ada jam kosong				
33	Saya tidak suka membolos saat jam pelajaran berlangsung				
34	Saya belajar jika menjelang ulangan saja				
35	Saya memukul-mukul meja membuat kegaduhan di kelas				
36	Saya tidak mengerjakan PR yang diberikan guru				
37	Saya tidur di kelas saat guru menjelaskan materi pelajaran				
38	Saya mengganggu teman saat belajar				
39	Ketika waktu istirahat sudah berakhir saya tidak segera masuk ke dalam kelas				
40	Saya duduk dengan tenang saat pelajaran berlangsung				

RPL Eksperimen I

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Penjelasan Mengenai CBT
- B. Bidang Bimbingan : Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu mengetahui dan mengenal konseling CBT
  2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik menjadi disiplin
- F. Teknik yang digunakan : *Self Management*
- G. Sasaran Layanan : Kelompok eksperimen kelas VIII G SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi e. Mengucapkan janji konseling f. Menyampaikan kesepakatan	a. Merespon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memperhatikan dan mengikuti f. Menyepakati waktu

		<p>waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2	Peralihan (5 menit)	<p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling CBT</p> <p>a. Menjelaskan mengenai konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>.</p> <p>b. Menjelaskan tujuan konseling CBT</p> <p>c. Menjelaskan prinsip-prinsip CBT</p> <p>d. Menyimpulkan</p>	<p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>d. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab</p>

		<p>telah dilaksanakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>	<p>pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p>
--	--	--	---

- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab dan permainan
- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
1. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya



P. Catatan Khusus : -

Bandar Lampung, April 2019

Guru BK

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

Mengetahui,  
Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung



Wahdiyana, S.T., M.Pd.T.  
NBM. 545.669

RPL Eksperimen II

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Pentingnya Disiplin Belajar
- B. Bidang Bimbingan : Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu mengetahui pentingnya disiplin belajar
  2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik menjadi disiplin
- F. Teknik yang digunakan : *Self Management*
- G. Sasaran Layanan : Kelompok eksperimen kelas VIII G SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi e. Mengucapkan janji konseling f. Menyampaikan kesepakatan	a. Merespon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memperhatikan dan mengikuti f. Menyepakati waktu

		<p>waktu</p> <p>g. Permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2	Peralihan (5 menit)	<p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Disiplin Belajar</p> <p>a. Menjelaskan mengenai pengertian disiplin belajar</p> <p>b. Menjelaskan tujuan dan fungsi disiplin belajar</p> <p>c. Menjelaskan pentingnya disiplin belajar</p> <p>d. Menyimpulkan</p>	<p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>d. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan :</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>	<p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p>
--	--	--	---

- I. Tempat : Ruang Kelas
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab dan permainan
- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
1. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

Mengetahui,  
Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung



Wahdiyana, S.T., M.Pd.T.  
NBM. 545.669

RPL Eksperimen III

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Menentukan sasaran (*goal Setting*)
- B. Bidang Bimbingan : Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu menentukan *goal setting* dalam sesi konseling
  2. Hasil yang ingin dicapai : Meningkatnya disiplin belajar peserta didik
- F. Teknik yang digunakan : *Self Management*
- G. Sasaran Layanan : Kelompok eksperimen kelas VIII G SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi e. Mengucapkan janji konseling f. Menyampaikan kesepakatan	a. Merespon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memperhatikan dan mengikuti f. Menyepakati waktu

		<p>waktu</p> <p>g. Permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2	Peralihan (5 menit)	<p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>Self Management</i></p> <p>a. Menjelaskan mengenai teknik <i>Self Management</i> dan tahap-tahap dalam <i>Self Management</i>.</p> <p>b. Menjelaskan materi tentang <i>goal setting</i></p> <p>c. Menjelaskan prestasi yang hendak dicapai</p> <p>d. Menyimpulkan</p>	<p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>d. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p>





O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

P. Catatan Khusus : -

Bandar Lampung, April 2019

Guru BK

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247



RPL Eksperimen IV

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Memonitor diri (*self-monitoring*)
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu mengontrol perilaku tidak disiplin
  2. Hasil yang ingin dicapai : meningkatnya disiplin belajar peserta didik
- F. Teknik yang digunakan : *Self Management*
- G. Sasaran Layanan : Kelompok eksperimen kelas VIII G SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi e. Mengucapkan janji konseling f. Menyampaikan kesepakatan	a. Merespon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memperhatikan dan mengikuti f. Menyepakati waktu

		waktu	
2	Peralihan (5 menit)	a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut	a. Memperhatikan dan mendengarkan b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok c. Menjawab pertanyaan
3	Kegiatan (30 menit)	Konseling kelompok <i>Self Management (Self-Monitoring)</i> a. Pertama penulis menjelaskan secara singkat terkait apa itu self-monitoring, serta tujuan dan manfaat pelaksanaan self-monitoring. b. Membahas topik permasalahan berdasarkan indikator yang telah disepakati sebelumnya oleh peserta didik c. Mempersilahkan peserta didik untuk mulai menjelaskan terkait permasalahan yang mereka rasakan d. Penulis memberikan respon positif terhadap peserta didik e. Penulis memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan	a. Memperhatikan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Memperhatikan dan menjelaskan d. Mendengar dan memperhatikan e. Melaksanakan

		<p>pendapat mereka terhadap permasalahan salah satu anggota kelompok</p> <p>f. Setelah selesai memberikan pendapat, penulis meminta anggota lainnya secara bergantian untuk memberikan pendapatnya</p> <p>g. Menyimpulkan</p>	<p>f. Melaksanakan</p> <p>g. Mengungkapkan dan memperhatikan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat</p>

			tangan
--	--	--	--------

- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab.
- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
1. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

Mengetahui,  
Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung

Wahdiyana, S.T., M.Pd.T.  
NBM. 545.669

RPL Eksperimen V

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Mengevaluasi diri (*self-evaluation*)
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu mengevaluasi kelemahannya yang membuatnya malas, tidak teratur, dan tidak tertib dalam belajar
  2. Hasil yang ingin dicapai : Agar perilaku tidak disiplin peserta didik dapat dikurangi
- F. Teknik yang digunakan : *Self Management*
- G. Sasaran Layanan : Kelompok eksperimen kelas VIII G SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahapan ini d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok e. Mengucapkan janji konseling	a. Merespon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memperhatikan dan mengikuti



		f. Menyampaikan kesepakatan waktu	f. Menyepakati waktu
2	Peralihan (5 menit)	a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut	a. Memperhatikan dan mendengarkan b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok c. Menjawab pertanyaan
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>Self Management (self-evaluation)</i></p> a. Menjelaskan mengenai topik yang akan dilakukan pada sesi konseling b. Konseling dimulai dengan peserta didik menjelaskan kembali catatan tingkah laku yang sebelumnya, terkait ketidak disiplin dalam belajar c. Kemudian peserta didik menjelaskan catatan tingkah laku yang lebih positif yang ditulis dipertemuan selanjutnya d. Kemudian peserta didik diminta untuk membandingkan catatan sebelum diberikan	a. Memperhatikan b. Memperhatikan dan menjelaskan c. Memperhatikan dan melakukan d. Mengungkapkan dan memperhatikan

		konseling dan sesudah diberikan layanan e. Menyimpulkan	e. Menyimpulkan
4	Pengakhiran (5 menit)	a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan : - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok e. Mengucapkan terimakasih f. Memimpin doa g. Mengucapkan salam h. Perpisahan	a. Memperhatikan dan mendengarkan b. Mendengarkan dan menyimpulkan c. Menjawab pertanyaan d. Menjawab pertanyaan e. Menjawab f. Berdoa g. Menjawab salam h. Saling berjabat tangan

I. Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung

J. Metode : Diskusi, Tanya jawab.

K. Alat dan perlengkapan : -

L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti

- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
1. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247



Mengetahui,

Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung

Wahdiyana, S.T., M.Pd.T.  
NBM. 545.669

RPL Eksperimen VI

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Pemantapan dan Penguatan
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik dapat melakukan seluruh tahapan dan kegiatan dengan optimal, sehingga hasil yang diharapkanpun dapat optimal
  2. Hasil yang ingin dicapai : Meningkatnya disiplin belajar peserta didik
- F. Teknik yang digunakan : *Self Management*
- G. Sasaran Layanan : Kelompok eksperimen kelas VIII G SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahapan ini d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok e. Mengucapkan janji konseling	a. Merespon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memperhatikan dan mengikuti

		f. Menyampaikan kesepakatan waktu	f. Menyepakati waktu
2	Peralihan (5 menit)	a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut	a. Memperhatikan dan mendengarkan b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok c. Menjawab pertanyaan
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>Self Management</i> (Pemantapan dan Penguatan)</p> a. Menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini b. Pada tahap ini penulis mempersilahkan peserta didik untuk menentukan apa yang dapat menjadi penguat dirinya dalam melaksanakan catatan positif guna meningkatkan disiplin belajar peserta didik c. Peserta didik pada tahap ini dituntut harus bisa mengatur dirinya sendiri kearah peningkatan perilaku disiplin belajar d. Pada tahap ini juga peserta	a. Memperhatikan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Memperhatikan dan

		<p>didik harus memiliki kemampuan yang kuat agar seluruh pelaksanaan berjalan dengan lancar</p> <p>e. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik</p> <p>f. Menyimpulkan</p>	<p>melaksanakan</p> <p>e. Mengungkapkan dan memperhatikan</p> <p>f. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p>

- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab.
- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
1. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -



Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

Mengetahui,  
Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung

Wahdiyana, S.T., M.Pd.T.  
NBM. 545.669

RPL Kontrol I

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Penjelasan Mengenai Restrukturisasi Kognitif
- B. Bidang Bimbingan : Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
3. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu mengetahui dan mengenal restrukturisasi kognitif
4. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik menjadi disiplin
- F. Teknik yang digunakan : Restrukturisasi Kognitif
- G. Sasaran Layanan : Kelompok kontrol kelas VIII F SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	h. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih i. Memimpin doa j. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok k. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi l. Mengucapkan janji konseling	h. Merespon dengan membalas ucapan i. Berdoa j. Memperhatikan dan mendengarkan k. Memperhatikan dan mendengarkan l. Memperhatikan dan mengikuti



		<p>m. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>n. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>m. Menyepakati waktu</p> <p>n. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>f. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p><b>Restrukturisasi Kognitif</b></p> <p>e. Menjelaskan mengenai restrukturisasi kognitif</p> <p>f. Menjelaskan tujuan restrukturisasi kognitif</p> <p>g. Menjelaskan kegunaan restrukturisasi kognitif</p> <p>h. Menjelaskan langkah-langkah yang ada pada teknik restrukturisasi kognitif</p> <p>i. Menyimpulkan</p>	<p>e. Memperhatikan</p> <p>f. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>g. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>h. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>i. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p>	<p>i. Memperhatikan dan mendengarkan</p>

		j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas k. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan : - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan l. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok m. Mengucapkan terimakasih n. Memimpin doa o. Mengucapkan salam p. Perpisahan	j. Mendengarkan dan menyimpulkan k. Menjawab pertanyaan l. Menjawab pertanyaan m. Menjawab n. Berdoa o. Menjawab salam p. Saling berjabat tangan
--	--	---	--

- I. Tempat : Ruang Kelas
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab dan permainan
- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
3. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati

4. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247



RPL Kontrol II

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Rasional (tujuan dan tinjauan singkat prosedur)
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
3. Tujuan Layanan : Untuk memperkuat keyakinan konseli agar berpikir rasional
4. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik menjadi disiplin
- F. Teknik yang digunakan : Restrukturisasi Kognitif
- G. Sasaran Layanan : Kelompok kontrol kelas VIII F SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	h. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih i. Memimpin doa j. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok k. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi l. Mengucapkan janji konseling	h. Merespon dengan membalas ucapan i. Berdoa j. Memperhatikan dan mendengarkan k. Memperhatikan dan mendengarkan l. Memperhatikan dan mengikuti

		<p>m. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>n. Permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>m. Menyepakati waktu</p> <p>n. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>f. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Rasional : tujuan dan tinjauan singkat prosedur</p> <p>e. Menjelaskan mengenai cara berpikir rasional</p> <p>f. Pembahasan tentang pikiran-pikiran diri negatif</p> <p>g. Kemudian membandingkan dengan pikiran-pikiran positif</p> <p>h. Menyimpulkan</p>	<p>e. Memperhatikan</p> <p>f. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>g. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>h. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p>	<p>i. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>j. Mendengarkan dan menyimpulkan</p>



O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok  
selanjutnya

P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247



RPL Kontrol III

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Analisis terhadap pikiran konseli
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
3. Tujuan Layanan : Untuk menganalisa pikiran negatif agar dapat diubah menjadi positif
4. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik menjadi disiplin
- F. Teknik yang digunakan : Restrukturisasi Kognitif
- G. Sasaran Layanan : Kelompok kontrol kelas VIII F SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	h. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih i. Memimpin doa j. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok k. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi l. Mengucapkan janji konseling m. Menyampaikan kesepakatan	h. Merespon dengan membalas ucapan i. Berdoa j. Memperhatikan dan mendengarkan k. Memperhatikan dan mendengarkan l. Memperhatikan dan mengikuti m. Menyepakati waktu



		<p>waktu</p> <p>n. Permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>n. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>f. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Analisis terhadap pikiran konseli</p> <p>e. Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem</p> <p>f. Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi</p> <p>g. Pemodelan pikiran oleh konseli</p> <p>h. Menyimpulkan</p>	<p>e. Memperhatikan</p> <p>f. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>g. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>h. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p>	<p>i. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>j. Mendengarkan dan menyimpulkan</p>

		k. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul>	k. Menjawab pertanyaan
		l. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok	l. Menjawab pertanyaan
		m. Mengucapkan terimakasih	m. Menjawab
		n. Memimpin doa	n. Berdoa
		o. Mengucapkan salam	o. Menjawab salam
		p. Perpisahan	p. Saling berjabat tangan

- I. Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung  
 J. Metode : Diskusi, Tanya jawab dan permainan  
 K. Alat dan perlengkapan : -  
 L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti  
 M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing  
 N. Rencana Penilaian :  
     3. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati  
     4. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

P. Catatan Khusus : -

Bandar Lampung, April 2019

Guru BK

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247



RPL Kontrol IV

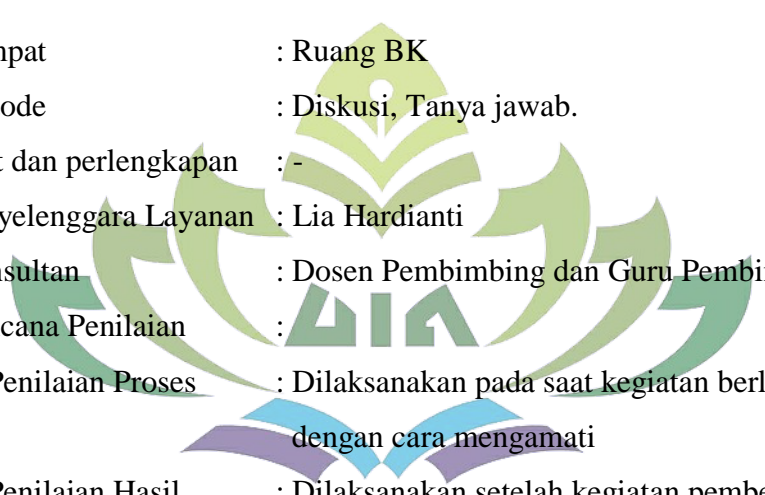
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Latihan *Coping Thought* (CT)
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
3. Tujuan Layanan : Agar pikiran konseli menjadi konstruktif
4. Hasil yang ingin dicapai : Meningkatnya disiplin belajar peserta didik
- F. Teknik yang digunakan : Restrukturisasi Kognitif
- G. Sasaran Layanan : Kelompok kontrol kelas VIII F SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	g. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih h. Memimpin doa i. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok j. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi k. Mengucapkan janji konseling l. Menyampaikan kesepakatan waktu	g. Merespon dengan membalas ucapan h. Berdoa i. Memperhatikan dan mendengarkan j. Memperhatikan dan mendengarkan k. Memperhatikan dan mengikuti l. Menyepakati waktu

2	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>f. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Latihan <i>Coping Thought</i> (CT)</p> <p>h. Penulis menjelaskan dan memberikan contoh-contoh <i>Coping Statement</i> (CS)</p> <p>i. Pemberian contoh oleh konseli</p> <p>j. Konseli mempraktekkan CS</p> <p>k. Menyimpulkan</p>	<p>h. Mendengarkan dan Memperhatikan</p> <p>i. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>j. Melaksanakan</p> <p>k. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>k. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh</li> </ul>	<p>i. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>j. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>k. Menjawab pertanyaan</p>

		selama kegiatan	
		l. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok	l. Menjawab pertanyaan
		m. Mengucapkan terimakasih	m. Menjawab
		n. Memimpin doa	n. Berdoa
		o. Mengucapkan salam	o. Menjawab salam
		p. Perpisahan	p. Saling berjabat tangan

- 
- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab.
- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
3. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
4. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

Mengetahui,  
Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung



RPL Kontrol V

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke  
*Coping Thought* (CT)
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
3. Tujuan Layanan : Agar pikiran konseli menjadi konstruktif
4. Hasil yang ingin dicapai : Meningkatnya disiplin belajar peserta didik
- F. Teknik yang digunakan : Restrukturisasi Kognitif
- G. Sasaran Layanan : Kelompok kontrol kelas VIII F SMP  
Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	g. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih h. Memimpin doa i. Menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahapan ini j. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok k. Mengucapkan janji konseling l. Menyampaikan kesepakatan waktu	g. Merespon dengan membalas ucapan h. Berdoa i. Memperhatikan dan mendengarkan j. Memperhatikan dan mendengarkan k. Memperhatikan dan mengikuti l. Menyepakati waktu



2	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>f. Menjawab pertanyaan</p>
3	Kegiatan (30 menit)	<p>Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>Coping Thought</i> (CT)</p> <p>f. Melatih peserta didik untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS</p> <p>g. Pemberian contoh peralihan oleh penulis</p> <p>h. Kemudian peserta didik latihan peralihan pikiran</p> <p>i. Menyimpulkan</p>	<p>f. Memperhatikan</p> <p>g. Memperhatikan</p> <p>h. Melaksanakan</p> <p>i. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>k. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami</li> </ul>	<p>i. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>j. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>k. Menjawab pertanyaan</p>

		selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan l. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok m. Mengucapkan terimakasih n. Memimpin doa o. Mengucapkan salam p. Perpisahan	l. Menjawab pertanyaan m. Menjawab n. Berdoa o. Menjawab salam p. Saling berjabat tangan
--	--	---	--

- I. Tempat : Ruang BK
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab.
- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
3. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
4. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

Mengetahui,  
Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung



RPL Kontrol VI

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Penguatan Positif
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
3. Tujuan Layanan : Agar peserta didik dapat melakukan seluruh tahapan dan kegiatan dengan optimal, sehingga hasil yang diharapkanpun dapat optimal
4. Hasil yang ingin dicapai : Meningkatnya disiplin belajar peserta didik
- F. Teknik yang digunakan : Restrukturisasi Kognitif
- G. Sasaran Layanan : Kelompok kontrol kelas VIII F SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Penulis	Peserta didik
1	Pembentukan (5 menit)	g. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih h. Memimpin doa i. Menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahapan ini j. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok k. Mengucapkan janji konseling	g. Merespon dengan membalas ucapan h. Berdoa i. Memperhatikan dan mendengarkan j. Memperhatikan dan mendengarkan k. Memperhatikan dan mengikuti

		l. Menyampaikan kesepakatan waktu	l. Menyepakati waktu
2	Peralihan (5 menit)	d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut	d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok f. Menjawab pertanyaan
3	Kegiatan (30 menit)	Konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif (Penguatan Positif) g. Menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini h. Pada tahap ini penulis mempersilahkan peserta didik untuk menentukan apa yang dapat menjadi penguat dirinya dalam melaksanakan catatan positif guna meningkatkan disiplin belajar peserta didik i. Peserta didik pada tahap ini mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif j. Pada tahap ini juga peserta didik harus memiliki kemampuan yang kuat agar	g. Memperhatikan h. Mendengarkan dan memperhatikan i. Memperhatikan dan melaksanakan j. Memperhatikan dan melaksanakan

		<p>seluruh pelaksanaan berjalan dengan lancar</p> <p>k. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik</p> <p>l. Menyimpulkan</p>	<p>k. Mengungkapkan dan memperhatikan</p> <p>l. Menyimpulkan</p>
4	Pengakhiran (5 menit)	<p>i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>k. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>l. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>m. Mengucapkan terimakasih</p> <p>n. Memimpin doa</p> <p>o. Mengucapkan salam</p> <p>p. Perpisahan</p>	<p>i. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>j. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>k. Menjawab pertanyaan</p> <p>l. Menjawab pertanyaan</p> <p>m. Menjawab</p> <p>n. Berdoa</p> <p>o. Menjawab salam</p> <p>p. Saling berjabat tangan</p>

I. Tempat : Lapangan Pasca UIN Raden Intan Lampung

J. Metode : Diskusi, Tanya jawab.

- K. Alat dan perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Lia Hardianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian :
3. Penilaian Proses : Dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  4. Penilaian Hasil : Dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : Mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Guru BK

Bandar Lampung, April 2019

Penulis

Dra. H. Sri Helda, MM  
NIP. 196301151985032003  
NBP. 587104

Lia Hardianti  
NPM. 1511080247

Mengetahui,  
Kepala SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung

Wahdiyana, S.T., M.Pd.T.  
NBM. 545.669

### Penilaian Hasil Terhadap Konseling Kelompok

Nama Konseli :

Kelas :

Nama Peneliti :

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No	Aspek Yang Dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan peneliti terhadap kehadiran anggota kelompok			
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3	Kesempatan yang diberikan peneliti kepada konseli/anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat			
4	Kepercayaan anda terhadap peneliti dalam layanan konseling kelompok			
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok			

Bandar Lampung, 2019  
Anggota Kelompok

.....



## 1. Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Disiplin Belajar Peserta Didik	Pretest Eksperimen	.246	8	.170	.880	8	.190
	Posttest Eksperimen	.188	8	.200 <sup>*</sup>	.910	8	.356
	Pretest Kontrol	.190	8	.200 <sup>*</sup>	.898	8	.277
	Posttest Kontrol	.167	8	.200 <sup>*</sup>	.977	8	.948

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.



## 2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Disiplin Belajar	Based on Mean	2.038	1	14	.175
Peserta Didik	Based on Median	1.949	1	14	.184
	Based on Median and with adjusted df	1.949	1	9.511	.194
	Based on trimmed mean	2.031	1	14	.176

## 3. Uji Independent Sample t Test

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Disiplin Belajar Peserta Didik	Equal variances assumed	2.038	.175	16.467	14	.000	30.875	1.875	26.854	34.896
	Equal variances not assumed			16.467	10.064	.000	30.875	1.875	26.701	35.049

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	8	53	70	59.88	6.105
Posttest Eksperimen	8	150	156	152.88	2.295
Pretest Kontrol	8	70	80	75.00	4.036
Posttest Kontrol	8	114	129	122.00	4.781
Valid N (listwise)	8				

## Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Disiplin Belajar Peserta Didik	Posttest Eksperimen	8	152.88	2.295	.811
	Posttest Kontrol	8	122.00	4.781	1.690

```

RELIABILITY  /VARIABLES=Item_1 Item_2 Item_3 Item_4 Item_5 Item_6
Item_7 Item_8 Item_9 Item_10 Item_11 Item_12 Item_13 Item_14
Item_15 Item_16 Item_17 Item_18 Item_19 Item_20 Item_21
Item_22 Item_23 Item_24 Item_25 Item_26 Item_27 Item_28 Item_29
Item_30 Item_31 Item_32 Item_33 Item_34 Item_35 Item_36 Item_37
Item_38 Item_39 Item_40 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.

```

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.987	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	95.90	720.645	.768	.987
Item_2	95.83	725.937	.799	.987
Item_3	96.03	728.792	.759	.987
Item_4	96.03	722.378	.789	.987
Item_5	95.97	729.895	.733	.987
Item_6	95.83	728.695	.778	.987
Item_7	95.93	721.237	.850	.987
Item_8	95.87	727.361	.850	.987

Item_9	96.00	731.034	.795	.987
Item_10	96.07	725.995	.826	.987
Item_11	96.13	723.637	.845	.987
Item_12	96.00	726.069	.821	.987
Item_13	95.97	731.964	.725	.987
Item_14	96.23	728.599	.658	.987
Item_15	96.07	729.582	.785	.987
Item_16	96.07	734.961	.750	.987
Item_17	96.17	726.351	.790	.987
Item_18	96.20	720.441	.849	.987
Item_19	96.07	719.444	.818	.987
Item_20	96.00	725.034	.803	.987
Item_21	95.93	724.892	.851	.987
Item_22	96.00	730.828	.801	.987
Item_23	96.00	728.345	.768	.987
Item_24	96.03	726.861	.803	.987
Item_25	96.00	729.655	.781	.987
Item_26	96.07	723.375	.843	.987
Item_27	96.07	721.375	.847	.987
Item_28	96.00	719.931	.875	.987
Item_29	96.13	720.809	.830	.987
Item_30	96.03	722.171	.867	.987
Item_31	96.20	725.200	.869	.987
Item_32	96.03	726.378	.861	.987
Item_33	96.07	724.340	.864	.987
Item_34	96.10	725.610	.796	.987
Item_35	96.23	722.599	.850	.987
Item_36	96.13	729.568	.795	.987
Item_37	96.00	725.724	.752	.987
Item_38	96.10	723.334	.847	.987
Item_39	96.00	720.621	.860	.987
Item_40	96.00	723.586	.797	.987

### Pretest Kelas Eksperimen





Pretest Kelas Kontrol



### Proses Konseling Kelompok



### Proses Wawancara Guru BK

